

Veranstaltungen im Oktober 2025 - Quartierstreff 46

Montag



Radtouren mit Peter und Max (Treffpunkt im Innenhof Qu46)

Start um 09:30 h (Sommerzeit) [Termine s. Tourenkalender](#)

Bitte um Beachtung: 27.10. Start 10:00 h (Winterzeit)



15:30 Uhr – 17 Uhr – 13., 20. und 27.10.2025

Singtreff „Singen nach Herzenslust“

**Frau Dröge singt mit Ihnen unter Klavierbegleitung –
jeder Mitsänger ist herzlich willkommen.**



17:30 Uhr - letzter Montag im Monat

Kochtreff „Kochlöffel“ – gemeinsames Kochen

Infos unter: rkopfmann@aol.com oder Tel. 0761.70 13 42 bei Frau Büttner

**PC-Hilfe und Handy-
Hilfe:**

Monika Rotzinger

Tel. 0761-507401

Rentenberatung:

Kuno Zeller

Tel: 0160-97940789

Dienstag



09:00 – 10:00 Uhr

Yoga für Senioren mit Antonie Benz (Initiiert von der Sozialstation 3sam)



[Nachmittagscafé](#)

21.10.2025, 14.30 Uhr – 17 Uhr (Ausweichtermin statt. 14.10.)

(Kuchenangebot siehe Flyer)

7. und 21.10.2025, 18 – 20 Uhr

Spieleabend mit Heidi, Renate und Max, 18-20 Uhr: Rommé, Skat, Brettspiele
mit Renate und Max – neue Mitspieler sind herzlich willkommen!



jeden Dienstag von 15 – bis 18 Uhr

Wochenmarkt im Innenhof Qu46

Veranstaltungen im Oktober 2025 - Quartierstreff 46

Mittwoch



9:00 – 11:00 Uhr – wöchentlich

Gymnastik für aktive Senioren mit Ursula Hummel

Gruppe 1: 9:00-10:00 Uhr / **Gruppe 2:** 10:00 – 11:00 Uhr

Donnerstag



Stricken und Plauschen mit Christa Michelizza

14:30 – 16:30 Uhr – Informationen über qu46@quartierstreff.de



Halbtagswanderung mit Sonja Schönherr

Donnerstag, den 30.10.2025 Herbstwanderung im Münstertal

s. Wanderkalender 2. Halbjahr 2025

Infos und Anmeldung bei Sonja Schönherr: 0761-4517587 oder schoenherrsonja@gmail.com



Ganztageswanderungen mit Klaus und Max

9. und 23.10.2025 ([s. Wanderkalender 4. Quartal 2025](#))

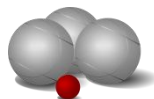
Anmeldung erforderlich: Max Schönherr Tel.: 0761/4517587,
e-mail: maxschoenherr@web.de)



Sportliche Wanderungen mit Nicole Pupke

[\(s. auch Wanderplan 4. Quartal\):](#) **2. und 16.10.2025**

Anmeldung erforderlich bei Nicole Pupke, Tel. 0151 20569890 oder nicole.pupke@gmx.de



1. und 3. Donnerstag im Monat ab 15.00h

Boule im Innenhof des Qu 46 mit Maria Thomaschewski und Dieter Ernst

Freitag



Nähtreff mit Frau Schlag

10. und 24.10.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung unter qu46@quartierstreff.de oder telefonisch 0761-51044186

Weitere Termine im Oktober:

- Filmvortrag der Wandergruppe:
28.10.2025 ab 18 Uhr
- Sonntagsfrühstück:
5. Oktober 2025 ab 09:30 Uhr

Ausblick auf November:

- Vortrag Frank Dörr: Hier geht es um die
Wurst – Ernährungsmythen auf der Spur:
3.11.2025, 17:30 Uhr
- Adventsbasar – weitere Infos folgen
22.11.2025