

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20

Jeder 2. Sonntag im Monat ab 14 Uhr

Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: tinahog68@gmail.com



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon

Dienstag, 06., 13., 20.10.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr

Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Come together - Zusammen Singen mit Ananda und Gudrun

Dienstag, 06., 13., 20.10.2026 von 19:30 – 21:00 Uhr

Kontakt: anandamain@gmail.com



Gemeinsames Ukulelenspiel mit Irene Weidinger

Jeder erste Montag und letzte Dienstag im Monat von 18:30 – 20:00 Uhr

Kontakt: irene.weidinger@online.de



Spiele-Nachmittag Rummikub und Skip.bo mit Lisa Pirrone

mittwochs von 14:30 – 17:00 Uhr

Kontakt: 0152/53541362



Gedächtnistraining mit Brain-Gym mit Lieselotte Pirrone

Mittwochs von 9:00 - 10:30 Uhr

Ohne Anmeldung keine Teilnahme möglich! Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Tai Chi mit Dr. Victor Chu

Mittw. Kurs I: 18-19:30 Uhr Kurs II: 20-21:30 Uhr

Kontakt: v.chu@posteo.de



Yoga mit Gabriele Lüdecke / Kontakt: gabi.luedecke@t-online.de

für Senioren donnerstags von 8:45-9:45 Uhr

für den Rücken donnerstags von 10-11 Uhr



Seniorengymnastik 75+ mit Sandra King

Donnerstags, 15-16 Uhr (10 Termine) / ab 02.10.2026

Kontakt: Tel.: 0170 5833939



Handarbeitstreff mit Nicole Single (bitte beachten Sie den Aushang)

Do 01. und 15.10. von 15-17 Uhr (jeder 1. und 3. Do im Monat)

Kontakt: Tel.: 07661/2342



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei

Dienstags von 16-18 Uhr



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20

Dienstag, den 17.11.2026 um 18:30 Uhr

QU20 in der Bahnhofstrasse 20

Wanderung zum Kneippbecken

mit Einführung ins Wassertreten bzw. der Anwendung von Armbädern

Samstag, den 10. Oktober 2026 um 10 Uhr

Treffpunkt vor dem QU20, Bahnhofstrasse 20, 79199 Kirchzarten

Ärzte empfehlen täglich 2-3 km zügig spazieren zu gehen. In Kombination mit Kneippschen Anwendungen können wir unseren Körper durch ein Herz-Kreislauf-Training gesundhalten. Haben Sie Lust mitzumachen?

Mit Anwendung sind wir ca. 2 Stunden unterwegs.

Kursleitung: Brigitte Kiefer, Ernährungsberaterin GGB und ärztliche geprüfte Kneipp- und Gesundheitsberaterin seit 2017

Anmeldung: Tel.: 07634-35562 oder per email: bk.gesundheitsberatung@gmail.com

Das Angebot ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten. Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



Krabbelgruppe im Kirschenhof
Dienstags von 14:30-16:30 Uhr (außerhalb der Schulferien)
Kontakt: sarahjeske2013@gmail.com



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon
am letzten Dienstag, den 27.10.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr im Kirschenhof
Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Cego Spieltreff mit Christel Steiert
Jeder 1. und 3. Freitag im Monat von 18:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: steiert.christel@googlemail.com



Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien mit Ellen Wendt
pausiert
Kontakt: ellen.wendt@quartierstreff.de



Gesprächskreis für Deutschinteressierte mit Susann Pantle
ab 11.10.2026 wieder samstags von 9:00-12:00
kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin / Anmeldung: S.Pantle@outlook.com



Erzählcafé mit Christa Erschens
Thema „Erntedank“, Samstag, den 24.10.2026 von 15-17 Uhr
Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com



Nestelhühner nähen
Ab dem 05.10.2026 jeden 1. und 3. Montag von 17-19 Uhr
Anmeldung und Infos: Nail Arif Mail: nail.arif@posteo.de

Neues Angebot im Kirschenhof 3

QU20 im Kirschenhof 3 in Kooperation mit Füreinander Kirchzarten

**Sie suchen eine kreative Möglichkeit, um sich ehrenamtlich zu engagieren?
Dann machen Sie doch mit!**

**Ab dem 05.10.2026, treffen wir uns
jeden 1. und 3. Montag im Monat von 17-19 Uhr zum
Nestelhühner nähen**

Wir sind eine ziemlich neue Gruppe von Menschen von Füreinander Kirchzarten, die die sog. "Nestelhühner"-Gruppe gebildet haben, um aus Stoff eine Art Schoßtiere zu nähen für Menschen mit Demenz, die gerne ständig an etwas „herumnesteln“. Unsere Hühner haben alles dafür: Reißverschlüsse, Bänder, Knöpfe und haptisch anregende Stoffe etc.

Wer mag sich uns anschließen?

Teilnehmende: 6 bis 8 Personen – eine Anmeldung ist erforderlich
Anmeldung und Infos: Nail Arif Mail: nail.arif@posteo.de

Zur Anmeldung für die Kurse und Angebote beachten Sie bitte stets die aktuellen Aushänge und setzen sich mit den jeweiligen Kursleitern in Verbindung.

Unsere regelmäßigen Veranstaltungen und Kurse finden Sie unter www.quartierstreff.de