

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek
jeden Samstag, von 10-11 Uhr (außer am 11.07. wg. Meditationstag s.u.)
Kontakt: alfred.rezabek@gmail.com



Meditationstag mit Alfred Rezabek
am Samstag, den 11.07.2026 von 9-17 Uhr
Kontakt: alfred.rezabek@gmail.com



„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
Urlaub im Juli und August / sonst dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Come together - Zusammen Singen mit Ananda und Gudrun
Urlaub im Juli und August / sonst dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr
Kontakt: anadamain@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 / (jeweils 6 Termine)
Ohne Anmeldung keine Teilnahme möglich! Kontakt: Tel.: 0152/53541362



Tai Chi mit Dr. Victor Chu
Mittwochs 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



Senioren gymnastik 75+ mit Sandra King
Donnerstags, Kurs I 13:50 – 14:50 Kurs II 15-16 Uhr (6 Termine)
Kontakt: Tel.: 0170 5833939



Handarbeitstreff mit Nicole Single (bitte beachten Sie den Aushang)
Do 11. und 25.06. von 15-17 Uhr (sonst jeder 1. und 3. Do im Monat)
Kontakt: Tel.: 07661/2342



Sprechzeit im Quartier und offene Bücherei
Nur am Dienstag, den 07.07. und 21.07. von 16-18 Uhr



Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20
Dienstag, den 21.07.2026 um 18:30 Uhr



Achtung! Bitte vormerken:
Keine Sprechstunde am 14. und 28.07.2026

Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



Krabbelgruppe im Kirschenhof

Dienstags von 14:30-16:30 Uhr (nur außerhalb der Schulferien)

Kontakt: sarahjeske2013@gmail.com



Medizinischen Qigong mit Gudrun Simon

Urlaub im Juli und August / sonst am letzten Dienstag im Monat 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

Freitag, 12.06.2026 von 16 - 17:30 Uhr

Kontakt: ellen.wendt@quartierstreff.de



Gesprächskreis für Deutschinteressierte mit Susann Pantle

Samstags von 9:00-12:00

kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin / Anmeldung: S.Pantle@outlook.com



Erzählcafé mit Christa Erschens

Thema „Sommer“, Samstag, den 25.07.2026 von 15-17 Uhr

Anmeldung und Infos: Christa Erschens: cerschens@hotmail.com

Gedächtnstraining mit Brain-Gym im QU20 in der Bahnhofstrasse 20

mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20

Start Mittwoch, 24.06.-29.07.2026 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr.

Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?

Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch ganzheitliches Gedächtnstraining, geistige, seelische und körperliche Funktionen zu aktivieren, denn was unbenutzt bleibt, verkümmert. Was benutzt wird, entwickelt sich.

Es ist eine gute Idee jetzt anzufangen.

Die Kursleiterin Frau Lieselotte Pirrone ist ganzheitliche Gedächtnstrainerin und ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband. Zudem ist Sie seit 1990 Yoga- und Entspannungstrainerin.

Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 48 €, Nichtmitglieder zahlen 54 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €. Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!

Anmeldung: Tel.: 0152-53541362 oder per email: lisa.gtjo@yahoo.com.

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Meditationstag im QU20 Bahnhofstrasse 20

Angebot von Alfred Rezabek, Heilpraktiker und Meditationslehrer.

Am **Samstag, dem 11. Juli von 9-17 Uhr** wird wieder ein ganzer Meditationstag durchgeführt.

Für diesen Tag sind 5 Meditationen vorgesehen mit einem abschließenden Austausch.

Kosten: Teilnahmepauschale für den ganzen Tag 10 €. Eine partielle Teilnahme ist möglich.

Bei Wunsch Kontaktaufnahme unter Tel. 07661 988 194, alfred.rezabek@web.de

Zur Anmeldung für die Kurse und Angebote beachten Sie bitte stets die aktuellen Aushänge und setzen sich mit den jeweiligen Kursleitern in Verbindung (oder melden Sie sich persönlich oder telefonisch im Quartierstreff).

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