

Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



Aktive und passive Meditation mit Alfred Rezabek
jeden Samstag, von 10-11 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

Dienstag, 02., 09., 16. u. 23.06.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr / (und jeder letzte Dienstag im Monat im Kirschenhof 3) Kontakt: gudrunsimon777@gmail.com



Come together - Zusammen Singen mit Ananda und Gudrun

Dienstag, 02., 09., 16. u. 23.06.2026 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 / (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

Dienstags von 16-18 Uhr

Vom 26.05. – 03.06.2026 findet keine Sprechzeit statt.



Im absoluten Notfall können Sie sich an die Quartiersvertreterin

Ellen Wendt (0170-5577299) oder **unseren Quartierskoordinator**

Stephan Seyl (0761-5104488) wenden



Erste Sprechzeit nach den Ferien am 09. Juni 2026.

Nächste Programmplanung / offene Runde des QU20

Dienstag, den 21.07.2026 um 18:30 Uhr

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

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 16:30-18:00

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



Erzählcafé mit Christa Erschens

Thema „Was bedeutet Glück für mich?“, Sa., den 27.06.2026 von 15-17 Uhr

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

Gedächtnistraining mit Brain-Gym im QU20 in der Bahnhofstrasse 20

mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20

Mittwoch, 24.06.2026 (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 Gedächtnistraining, 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 Gedächtnistrainerin 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.

Wieder da!

Come together! Zusammen Singen im QU20 Bahnhofstrasse 20

mit Ananda und Gudrun

Termine im Juni: dienstags, 02., 09., 16. und 23.06.2026 von 19:30 – 21:00 Uhr (Bahnhofstrasse 20)

Lasst uns eintauchen in den Raum, der entsteht, wenn wir zusammen Lieder von Herzen singen und Mantras erklingen lassen.

Komm, auch ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf dich.

Terminanfragen per Mail: anandamain@gmail.com

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 qu20@quartierstreff.de