

## Programmangebot QU20 in der Bahnhofstrasse 20



**Aktive und passive Meditation** mit Alfred Rezabek  
jeden Samstag, von 10-11 Uhr  
Kontakt: [alfred.rezabek@gmail.com](mailto:alfred.rezabek@gmail.com)



**„Café und mehr“ - Das Sonntagscafé für ALLE im QU20**  
Veranstalter: Inklusionsteam Kirchzarten / Kontakt und Info: [tinahog68@gmail.com](mailto:tinahog68@gmail.com)  
**Sonntag, den 12.04.2026 ab 14 Uhr** (jeder 2. Sonntag im Monat)



**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon  
**Dienstag, 07., 14. und 21.04.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr** / (und jeder letzte Dienstag im Monat im Kirschenhof 3) Kontakt: [gudrunsimon777@gmail.com](mailto:gudrunsimon777@gmail.com)



**Gemeinsames Ukulelenspiel** mit Irene Weidinger  
**Dienstag, 28.04.2026 von 18:30 – 20:00 Uhr** (jeder letzte Dienstag im Monat)  
Kontakt: [irene.weidinger@online.de](mailto: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  
**Mittwoch, Kurs ab 29.04.2026 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr**  
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](mailto:v.chu@posteo.de)



**Yoga** mit Gabriele Lüdecke / Kontakt: [gabi.luedecke@t-online.de](mailto: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)  
**Donnerstag, den 09. und 23.04.2026 von 15-17 Uhr**  
(sonst jeder 1. und 3. Donnerstag 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 19.05.2026 um 18:30 Uhr**



**Achtung! Bitte vormerken:**  
**Keine Sprechstunde am 14. April 2026**

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](http://www.quartierstreff.de)

## Programmangebot QU20 im Kirschenhof 3



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



**Medizinischen Qigong** mit Gudrun Simon  
letzter Dienstag im Monat, 28.04.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr im Kirschenhof  
Kontakt: [gudrunsimon777@gmail.com](mailto:gudrunsimon777@gmail.com)



**Cego Spieltreff** mit Christel Steiert  
Freitag, 04. und 18.04.2026 von 18:30 – 20:30 Uhr  
Kontakt: [steiert.christel@googlemail.com](mailto:steiert.christel@googlemail.com)



**Bunter Kreativ-Nachmittag für Familien** mit Ellen Wendt  
Freitag, 17.04.2026 von 16 - 17:30 Uhr  
Kontakt: [ellen.wendt@quartierstreff.de](mailto: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](mailto:S.Pantle@outlook.com)



**Erzählcafé** mit Christa Erschens  
Thema „Lieblingsfarbe“, Samstag, den 25.04.2026 von 15-17 Uhr  
Anmeldung und Infos: Christa Erschens: [cerschens@hotmail.com](mailto:cerschens@hotmail.com)

## Gedächtnstraining mit Brain-Gym im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 mit Lieselotte Pirrone im QU20 Bahnhofstrasse 20 Start Mittwoch, 29.04.2026 (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](mailto:lisa.gtjo@yahoo.com).

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.