

Neue Angebote im QUER BEET

Jeden Dienstag / 20 bis 21Uhr

Qi Gong für Anfänger - Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Chinesische Gesundheitsmethoden in Bewegung und Stille

Jeden Mittwoch / 17.30 – 18.30 Uhr

Taijiquan für Anfänger- Meditation in Bewegung/ Entspannung für Körper und Geist

Chinesische Bewegungskunst zur Gesundheitsförderung

Jeden Mittwoch / 18.30 Uhr

Gou Lin Qigong für Anfänger – Übungen gegen Krebs, chronische Erkrankungen

Preise: 9 €/h, 10h Karte 80 € / Rentner/Jugendliche & Studenten Ermäßigung

Sonderrabatt für Vereinsmitglieder!

mit Marcus Wendt

Shaolin Kung Fu Trainer/ Lehrer für spirituelles, medizinisches Qi Gong/

Lehrer für Guo Lin Qi Gong (bei Krebs und chronischen Krankheiten)

Lehrer für Taijiquan i.A.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Herrn Wendt persönlich unter 0163/7334580 bzw. marcus.wendt@yahoo.de
Anmeldungen nehmen wir im QUER BEET gern entgegen**

**6. MAI = Brückentag =
QUER BEET bleibt geschlossen**

QUER
SOZIOKULTURELLES ZENTRUM
BEET

ein Projekt des Klinke e.V. / Rosenplatz 4, 09126 Chemnitz
mail@querbeet-chemnitz.de / Internet: www.querbeet-chemnitz.de

Tel. 0371/5905948 / Fax. 0371/5202768

Anerkannter Träger der Freien Jugendhilfe / Gefördert von der Stadt

Chemnitz / Bankverbindung: Sparkasse Chemnitz

IBAN DE62870500003572002868, BIC CHEKDE81XXX

**Kernöffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

Gern stellen wir unsere
Räume auch anderen
Vereinen und Gruppen oder
für private Feiern zur
Verfügung.

QUER
Soziokulturelles Zentrum
BEET

PROGRAMM
MAI
2016

Du liebe Zeit

Da habe ich einen gehört
wie er seufzte: "Du liebe Zeit!"

Was heißt da "Du liebe Zeit"?
"Du unliebe Zeit", muß es heißen

"Du ungeliebte Zeit!"

von dieser Unzeit, in der wir
leben müssen. Und doch

Sie ist unsere einzige Zeit

Unsere Lebenszeit

Und wenn wir das Leben lieben

können wir nicht ganz lieblos
gegen diese unsere Zeit sein

Wir müssen sie ja nicht genau so
lassen, wie sie uns traf

Erich Fried, geboren am 6. Mai 1921

Angebote für Senioren

Jeden Montag und Dienstag Einführungskurs am Computer

(Vor Anmeldung erforderlich / Kosten 10 € im Monat)

Jeden Montag / 13.30 Uhr Treff der Skat- und Rommè-Spieler (Unkostenbeitrag 1 €)

Dienstag / 3.5. / 10 Uhr Kegeln im Freizeitzentrum Adelsberg

Jeden Dienstag / 12.00 Uhr Mittagstisch für Senioren (nur mit Voranmeldung / 3 €)

ab 2. Dienstag im Monat / 9.00, 10.30 und 13.00 Uhr Senioren-gymnastik (Vor Anmeldung erforderlich / Kosten 7 €/Monat)

Englisch Kurse finden montags und mittwochs statt (Wir bitten um Voranmeldung/15 € im Monat.)

Donnerstag / 12. und 26.5. / 16.30 Uhr TANZEN Gesellige Bewegung für Frauen und Männer nach verschiedener Musik in Form von Kreis-, Paar-, Gassen-, sowie Blocktänzen. Die Vielseitigkeit trainiert Kondition, Koordination und Konzentration und macht Spaß. Tanzleiterin: Jana Rößler (Kosten 4 €)

Freitag / 13. und 27.5. / 14 Uhr Probe der Senioren-Singegruppe

Montag / 23.5. / 10.30 Uhr SENIORENRAT

Wir beraten gemeinsam anstehende Fragen und Probleme und planen das Programm für die nächsten Monate. Der Seniorenrat ist offen für alle

**Vom 30.5. bis 3.6. findet unsere jährliche gemeinsame
Reise statt. Diesmal nach Thüringen.
Wir freuen uns darauf**

Angebote für Jung und Alt

Jeden Montag / 16 Uhr YOGA mit Ingrid Radetzky

Bitte Sportmatte, bequeme Hose und dicke Socken mitbringen.
Unkostenbeitrag: 4,50 € / Wir bitten um Voranmeldung

Dienstag / 17.30 und 18.30 und/oder

**Freitag / 9.30 und 10.30 Uhr
Autogenes Training** ab 9.30 bzw. 17.30 Uhr
Entspannungstraining nach Jacobsen ab 10.30 bzw. 18.30 Uhr
Bitte bringen Sie zum Training eine Decke oder Matte mit.
Unkostenbeitrag 4,50 € pro Stunde / Wir bitten um Voranmeldung

Freitag / 20.5. / „Wandertag“ Weils so schön war - noch einmal Hainichen. Wir besuchen den Stadtpark und die Camera Obscura Treffpunkt: 9.40 Buchladen Hauptbahnhof

Mittwoch / 18.5. / 17 Uhr Der Literaturzirkel lädt ein: Marx und Engels intim – ein Briefverkehr Diesmal lesen wir nicht selbst, sondern lassen lesen – von Harry Rowohlt und Gregor Gysi – **per CD** (keiner der genannten Herren ist anwesend) - zum 198. Geburtstag von Karl Marx

Samstag / 21.05. / 9 – 12 Uhr Flohmarkt Flohmarkt für Kindersachen und Kleidung, Dekoartikel und Spielzeug (wir bitten um Anmeldung)

Donnerstag / 26.5. / 18 Uhr QUER BEET-offen GRIECHENLAND mit einem Reisebericht von Karl-Friedrich Zais und griechischen Speisen und Getränken / 10 € für Eintritt und Bewirtung

Samstag, 28. Mai 2016

Beginn: 15 Uhr

25 Jahre Cuba Sí CHEmnitz

mit

- Freunden, die mit KUBA solidarisch sind
- dem Sekretär der kubanischen Botschaft Luis Ernesto und Ehefrau Konsulin mit aktuellen Informationen
- lateinamerikanischen Rhythmen, Liedern und Impressionen aus KUBA

Für die kulinarische Ausgestaltung sorgen "Luz Dary's" mit Empanadas, QUER BEET sowie Cuba Sí mit passenden Cocktails.
Eintritt frei / Um Spenden wird gebeten.

Veranstalter:

Cuba Sí CHEmnitz

Veranstaltungsort:

Soziokulturelles Zentrum
QUER BEET

Donnerstag / 19.5. / 16.00 Uhr

AFRIKA

Ecki Krause ist auch in diesem Jahr zu Gast im QUER BEET. Er kämpft leidenschaftlich für „seine Kinder“ und das Schulprojekt Nambala in Tansania. Enorm viel ist bereits getan – neben der Unterstützung für Waisenkinder entstanden neue Klassenzimmer, die vorhandenen Gebäude wurden renoviert, Strukturen vor Ort aufgebaut. Ecki Krause berichtet vom Stand der Arbeiten und über die Situation unseres neuen Patenkindes. 3 Patenkindern haben wir in den vergangenen Jahren den Schulbesuch und die Aufnahme in das Wohnprojekt mit unseren Spenden ermöglicht. Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin und helfen Sie uns, zu helfen. Wir laden alle Interessierten zu dieser Veranstaltung sehr herzlich ein. **Bitte informieren Sie sich auch auf der Internetseite www.nambala-help.de über das Projekt.**

Im Anschluss an den Vortrag gibt es typisch afrikanische Speisen und Getränke

Angebote für Kreative

Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

KERAMIK

Dienstag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr für Erwachsene

Mittwoch 15.00 Uhr - 19.00 Uhr für Erwachsene

15.00 Uhr - 17.00 Uhr für Kinder

Donnerstag 14.00 Uhr - 17.00 Uhr für jedes Alter

(3,50 € + Materialverbrauch, für Kinder 1 € + Materialverbrauch)

Mittwoch / 11. und 25.5. / 16.30 Uhr

KLÖPPELN

mit Frau Kittlaus (Unkostenbeitrag 4 €)

Donnerstag / 19.5. / 14 Uhr

STRICKEN

In unserem Strickzirkel „Flotte Socke“ unter Anleitung von Ingrid Huhn sind alle willkommen – die, die es schon können und die, die noch Anleitung brauchen. Kommen Sie einfach vorbei.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Regelmäßige Angebote

Jeden Tag:

Hilfe bei den Hausaufgaben oder bei Problemen - wir sind da

DIENSTAG



„Mix for fun“ (20 Cent)

17.00 Uhr

Wir mixen erfrischende Saftcocktails oder Milchmodgetränke - einfach nur lecker!

Mittwoch

Kreatives Werkeln im Keramikeller 15.30 Uhr

DONNERSTAG

Kreativ mit Jaci

15.00 Uhr



FREITAG



Kaffeeklatsch

14.30 Uhr

„Special-food-day“

16.30 Uhr

Ob vegetarisch, süß oder herzhaft - es gibt immer etwas Neues (1 €)

Und sonst noch?

Samstag / 21.05. / 9 – 12 Uhr

FLOHMARKT

Für Kindersachen und Kleidung, Spielzeug und Dekoartikel.

Standgebühr 1€ / Wir bitten unbedingt um Anmeldung



Mittwoch / 11. und 25. 5. / 15 Uhr

Gartenpflege angesagt

Wir pflegen und jäten,

wir hacken und zupfen,

wir gießen und düngen.

Im Anschluss gibts ne klitzekleine Gartenparty



Donnerstag / 19.5. / ab 15 Uhr

QUER BEET im Zeichen Afrikas

Veranstaltung zu unserem Schulprojekt

Nambala in Tansania, das wir seit

Jahren auch mit eurer Hilfe unterstützen

Öffnungszeiten des Treffs:

Di – Do 13.00 – 19.00 Uhr / Fr 12.00 – 20.00 Uhr

In dieser Zeit habt ihr vielfältige Möglichkeiten eure Freizeit zu

verbringen, z. B. damit, das Internet zu nutzen, Musik zu

hören, Tischkicker oder Tischtennis zu spielen. Ihr könnt hier eure

Freunde treffen und eine schöne Zeit haben.