

## 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](mailto:marcus.wendt@yahoo.de)**

**Anmeldungen nehmen wir im QUER BEET gern entgegen**

**QUER**  
SOZIOKULTURELLES ZENTRUM  
**BEET**

ein Projekt des Klinke e.V. / Rosenplatz 4, 09126 Chemnitz  
[mail@querbeet-chemnitz.de](mailto:mail@querbeet-chemnitz.de) / Internet: [www.querbeet-chemnitz.de](http://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 | PROGRAMM

Soziokulturelles Zentrum

# BEET

*Juni*  
*2016*

18 Jahre QUER BEET  
20 Jahre Klinke e.V.

Geburtstagsfeier  
am  
Sonnabend, 18.6.  
15 Uhr

Wir laden herzlich ein



# 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 / 7.6. / 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**  
**Seniorengymnastik** (Voranmeldung erforderlich / Kosten 7 €/Monat)

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

**Donnerstag / 9. und 16.6. / 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 / 3. und 17.6. / 14 Uhr**  
**Probe der Senioren-Singegruppe**

## Und sonst noch?

**Mittwoch / 1. 6. / ab 15 Uhr**  
**Internationaler Kindertag**

Kirschkernspucken, Sackhüpfen, Quiz und viele weitere Spiele warten auf euch. Tolle Preise gibt es auch.



**Freitag / 24.6. = Beginn Sommerferien**  
**Zeugnisparty - kommt vorbei und feiert mit uns**

**Dienstag / 28.6. / 14 Uhr**  
**QUER BEET Kinderolympiade**  
UKB 2€



**Donnerstag / 30.6. / 17 Uhr**  
UKB 3€  
**Clubübernachtung mit Freilichtkino und Lagerfeuer (ab 10 Jahre)**

## 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.*

## 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 Milchmixgetränke - einfach nur lecker!

#### Mittwoch

**Kreatives Werkeln im Keramikkeller 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 €)

## Angebote für Kreative / Jung und Alt

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 / 8. und 22.6. / 16.30 Uhr**

### KLÖPPELN

mit Frau Kittlaus (Unkostenbeitrag 4 €)

**Jeden Montag / 16 Uhr  
YOGA mit Ingrid Radetzky**

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

**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

**Mittwoch / 15.6. / 17 Uhr**

**Der Literaturzirkel lädt ein:**

Martin Doerry "Mein verwundetes Herz" - Das Leben der Lilli Jahn

**Donnerstag / 30.6. / 15 Uhr**

**Das neue Pflegegesetz**

**Welche Änderungen werden eingeführt?**

**Informationsveranstaltung mit Monika Roloff**

(Fachbereichsleiterin Pflegeleistungen der AOK)