

Veranstaltungen

Gymnastik mit Bänder

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 15:00 – 15:30

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem Muskelwiderstand durch das Dehnen eines elastischen Bandes erzeugt wird

Frühstück

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Malen mit Hermi

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 09:00 – 12:00

Wir sind zusammen kreativ

Yoga

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist

Jazz Tanz

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Tanzen mit Freddy

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Latino Dance

Latino Dance mit Victor

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile bringen jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Musik mitreißen! - Bei Schlechtwetter findet die Aktivität im Klub statt.

Kreatives Handarbeiten

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

Flamenco- Kurs

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden die Grundlagen des Flamenco-Tanzes. Neben dem charakteristischen Fußrhythmus (Zapateado) werden auch Arm- und Handbewegungen sowie das rhythmische Klatschen erarbeitet

Sitztanz

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 11:00 – 11:50

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!
