

Veranstaltungen

Line Dance Fortgeschrittene

Dienstag, 8. September 2026 | 09:30 – 12:30

Musik und Tanz

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Jazz Dance mit Bianca

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanz hält fit im Kopf & Körper. Wir trainieren Balance, Rythmusgefühl und machen Choreos, die Spaß machen - ohne Druck, mit viel Musik.

Radfahren

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Frühstück und plaudern

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 12:00

Plaudern gegen Einsamkeit und Frühstück. Kleines Frühstück 2,50 Euro-Großes Frühstück 4 Euro

MitEinander Frühstück

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 11:00

Starten wir gemeinsam den Tag mit eine gemeinsame Frühstück

Miteinander Kartenspielen

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 17:00

Lateinamerikanischer Tanz

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanzspaß nach Lust und Laune

Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 8. September 2026 | 10:00 – 11:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Lima (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 8. September 2026 | 10:30 – 12:00

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert
