

Veranstaltungen

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

Sittanz

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

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Flamenco-Tanzkurs

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

Das Schlagen mit den Füßen (zapateado), Arm- und Handbewegungen und das Klatschen. Das Zusammenführen aller Techniken zu einer Choreografie gibt einen Einblick in die komplexe Welt des Flamenco.

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

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

Level: leicht Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Line Dance

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 11:15 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Mittagstisch

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Vorauskasse (10,50€)

Puzzle

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Zusammen trainieren wir unser Gedächtnis.

Spiel und Spass

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 12:30 – 13:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

LIMA

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter, eine Mischung von Gedächtnistraining, Bewegungseinheiten und Rückblicke an damalige Zeiten
