

Veranstaltungen

Kreatives Handarbeiten

Dienstag, 6. 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!

Orientalische Brunch

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

gemeinsam kochen und essen (orientalische Speisen) Preis: 10,00 Euro

Jazz Dance mit Bianca

Dienstag, 6. Oktober 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.

Yin Yoga (Meditation)

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine sanfte Meditationseinheit zur Ruhe, inneren Balance und Wohlbefinden

Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 6. Oktober 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!

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanischer Solotanz verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzte wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede*r ist willkommen.

Miteinander Tischtennis spielen - Technik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 12:30

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Line Dance

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:15 – 11:15

Miteinander tanzen mit Musik

Lima (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 12:00

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert
