

Veranstaltungen

Line-Dance

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Latino Dance mit Freddy (generationenübergreifend)

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik bringt jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Tanz-Einheit begeistern!

Englisch Konversation

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Es erwarten Sie Wortschatz- und Grammatikübungen, Texte und Konversation in feiner, kleiner Runde. Level: leicht Fortgeschrittene u. Fortgeschrittene. Beitrag für Kopien: 2 €; Bitte um Anmeldung im Klub!

Sitzgymnastik mit Matthias

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Übungen im Sitzen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen.

Yoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga auf der Matte! Übungen für Körper und Geist (Bitte Matte selbst mit nehmen)

Leben Bewegen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

In unseren Bewegungseinheiten schaffen wir Momente, die das Selbstvertrauen stärken und die Lebensqualität fördern.

Salsa tanzen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Musik und Tanzen

Smovey

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Tanzgymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Entdecke die Welt der Bewegung bei unserer 'Gymnastik mit Musik'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Kreatives Malen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Mandala malen dient zur Entspannung und fördert die Feinmotorik.
