

# Veranstaltungen

## **Pilates**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!

---

## **Koordinationstanz**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Tanzen verbessert die Koordination, indem es das Zusammenspiel von Armen, Beinen, Rumpf und dem Taktgefühl gezielt trainiert

---

## **Latino Dance mit Yuri**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Lebensgefühl pur mit karibischen Rhythmen

---

## **Orientalischer Tanz**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Charakteristisch sind isolierte Bewegungen von Bauch, Hüfte, Brustkorb und Schultern

---

## **Miteinander Kartenspielen**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 16:30

Gespielt wird Bauernschnapsen und Rummikub

---

## **Vortrag mit Dr. Ban**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 12:00

Beratung und Vortrag auf Arabisch zu verschiedenen Themen

---

## **smovey im Klub**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:45 – 11:15

Bewegungsübungen mit smovey-Ringen

## **Sittanz**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 11:50

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

---

## **Flamenco-Tanzkurs**

Donnerstag, 8. 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, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Level: Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

---