

Veranstaltungen

Pilates

Donnerstag, 17. September 2026 | 10:30 – 11:30

Turnen mit Rasa auf Matten

Orientalischer Tanz

Donnerstag, 17. September 2026 | 10:30 – 11:30

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

Smovey im Klub

Donnerstag, 17. September 2026 | 10:45 – 11:30

Bewegungsübungen mit smovey- Ringen

Linedance

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:00 – 12:40

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Gesellschaftsspiele

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:00 – 16:30

Rummikub, Schnapsen, Tarockieren

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:00 – 12:00

Level: leicht Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

PC Unterstützung

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:00 – 12:00

Zusammen lernen und üben wir praktisch den Umgang mit dem Computer.

Sesselgymnastik

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:30 – 12:15

Turnen mit Rasa auf Sitzen

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte Kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic

Qi Gong für Anfänger*innen mit Rick Sue

Donnerstag, 17. September 2026 | 11:30 – 13:30

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!
