

# Veranstaltungen

## Softbowling

Mittwoch, 4. November 2026 | 14:00 – 16:00

Wer trifft bei drei Versuchen alle 10 Kegel?

---

## Flamenco- Kurs

Donnerstag, 5. November 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

---

## Mittagstisch

Donnerstag, 5. November 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen gemeinsam schnelle und einfache Gerichte und wer möchte kann dann mit uns Mittagessen , Kosten betragen 4,50 Euro

---

## Kreatives Basteln

Donnerstag, 5. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## Mittagstisch

Donnerstag, 5. November 2026 | 12:00 – 13:00

Vorauskasse (10,50€)

---

## Dartspielen

Donnerstag, 5. November 2026 | 14:00 – 16:00

Wir spielen Dart - Jeder Pfeil ein Treffer!

---

## **Kein schöner Land**

Donnerstag, 5. November 2026 | 15:00 – 16:00

Silke Orecharov unterhält Sie im Trio bei einer gemütlichen Klubjause.

---

## **Gymnastik mit Musik**

Freitag, 6. November 2026 | 12:00 – 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

---

## **Sitzyoga**

Freitag, 6. November 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

---

## **In 80 Tagen um die Klubs "Namibia"**

Freitag, 6. November 2026 | 14:00 – 16:30

Gemeinsam Namibia entdecken...

---