

# Veranstaltungen

## 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.

---

## **Kreatives Handarbeiten**

Freitag, 2. 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! 2€ / Einheit

---

## **Radfahren**

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

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

---

## **Yoga im Sitzen**

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

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede\*r ist willkommen!

---

## **Yoga auf der Matte**

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

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen.

---