

# 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!

---