

# Veranstaltungen

## Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

---

## Gesellschaftsspiele

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

---

## Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

---

## Englisch für Anfänger

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Englisch Kurs für Anfänger.

---

## Tischtennis

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Tischtennis für Fortgeschrittene.

---

## Yoga im Sitzen

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

---

## **Dioramen Workshop**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Ein Diorama ist eine dreidimensionale Miniaturwelt, die Geschichten erzählt und Erinnerungen lebendig werden lässt. Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verrechnet.

---

## **Gymnastik mit den Smovey-Ringen**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

---

## **Latino Dance mit Freddy**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:30 – 15:30

Latino Dance (Salsa, Bachata, Merengue usw.)

---

## **Line Dance**

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 13:30 – 16:00

Für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene

---