

Veranstaltungen

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanischer Solotanz verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzt wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede*r ist willkommen.

Miteinander Tischtennis spielen - Technik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 12:30

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

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!

Line Dance

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:15 – 11:15

Miteinander tanzen mit Musik

Lima (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 12:00

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert

LIMA (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.

Tischgymnastik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Training für Finger, Arme und Schultern im Sitzen

Nordic Walking

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 12:30

Lass uns die Natur erkunden! 'Bewegung im Freien' bietet dir die Gelegenheit, die Schönheit der Umgebung zu genießen. Auf geht's!

Yoga im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:45 – 11:45

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln werden gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede*r ist willkommen!
