

Veranstaltungen

Orientalischer Tanz

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Charakteristisch sind isolierte Bewegungen von Bauch, Hüfte, Brustkorb und Schultern

Miteinander Kartenspielen

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 16:30

Gespielt wird Bauernschnapsen und Rummikub

Vortrag mit Dr. Ban

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:30 – 12:00

Beratung und Vortrag auf Arabisch zu verschiedenen Themen

smovey im Klub

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 10:45 – 11:15

Bewegungsübungen mit smovey-Ringen

Sitztanz

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 11:50

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Flamenco-Tanzkurs

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Das Schlagen mit den Füßen (zapateado), Arm- und Handbewegungen und das Klatschen. Das Zusammenführen aller Techniken zu einer Choreografie gibt einen Einblick in die komplexe Welt des Flamenco.

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

DieKlubs App - was ist das?

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 11:30

Bei diesem Angebot informieren wir euch über die KlubsApp am Handy vom Runterladen mit QR Code sowie die Handhabung und Filter Möglichkeiten.

Qi Gong für Anfänger*innen

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 12:30

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!

Spielenachmittag

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 16:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!
