

Veranstaltungen

Orientalischer Tanz

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

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

Miteinander Kartenspielen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 10:30 – 16:30

Gespielt wird Bauernschnapsen und Rummikub

smovey im Klub

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 10:45 – 11:15

Bewegungsübungen mit smovey-Ringen

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Level: leicht Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Sitztanz

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Tanzen im Sitzen mit Musik

Linedance

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 11:00 – 12:40

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Tischtennis

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und

Qi Gong für Anfänger*innen

Donnerstag, 1. 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, 1. Oktober 2026 | 11:00 – 16:30

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

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic
