

Veranstaltungen

Yoga auf der Matte

Donnerstag, 19. November 2026 | 10:00 – 11:30

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen. Jede*r ist willkommen!

Flamenco- Kurs

Donnerstag, 19. November 2026 | 11:00 – 12:00

In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden die Grundlagen des Flamenco-Tanzes. Neben dem charakteristischen Fußrhythmus (Zapateado) werden auch Arm- und Handbewegungen sowie das rhythmische Klatschen erarbeitet

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 19. November 2026 | 11:00 – 12:00

Level: leicht Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Sitztanz

Donnerstag, 19. November 2026 | 11:00 – 11:50

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 19. November 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic

Mittagstisch

Donnerstag, 19. November 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen gemeinsam schnelle und einfache Gerichte und wer möchte kann dann mit uns Mittagessen , Kosten betragen 4,50 Euro

Kreatives Basteln

Donnerstag, 19. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Mittagstisch

Donnerstag, 19. November 2026 | 12:00 – 13:00

Vorauskasse (10,50€)

Spielenachmittag

Donnerstag, 19. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Computer und Smartphone Stammtisch

Donnerstag, 19. November 2026 | 12:00 – 14:00

Wenn dein Handy oder Computer mal wieder nicht so will wie du, komm einfach vorbei! Ich helfe dir, das Problem zu lösen, damit du wieder entspannt mit deiner Technik umgehen kannst.
