

Wieder Plätze frei in neuen und laufenden Kursen:

1. Kreativkurs für alle:

Ob Sticken oder basteln und, und, und...

Gemeinsam ohne Vorkenntnisse neue kreative Techniken ausprobieren!

Wann: Montags von 15:00-16:30 Uhr (2 mal im Monat)

Es entstehen nur Materialkosten

Die weiteren Termine bitte einfach bei uns erfragen

2. Bridge am Freitag:

Für Bridgespielerinnen und Bridgespieler mit Grundkenntnissen

Wann: Freitags von 14:30 -17:00 Uhr

Keine Teilnahmegebühr

3. Natürlich im Gleichgewicht“-Balancekurs für Seniorinnen und Senioren

Unter Anleitung des Gleichgewichtskurstrainers lernen die Teilnehmenden

Gleichgewichts und Sturzprophylaxeübungen kennen, wobei hier körperliche und mentale Übungen kombiniert werden, um die Gefahr von Stürzen zu verringern.

Wann: Donnerstags von 14:30-15:30 Uhr

Kosten pro Kurseinheit: 3,- €

4. Montags-Singkreis:

Sing ein Lied, wenn Du glücklich bist....

Einfach lossingen ohne Notenkenntnisse.

Die schönsten Lieder singen in einer fröhlichen Gruppe von Menschen

Wann: Montags von 15:00-16:30 Uhr (2 mal im Monat)

Kosten: 2,50 €

5. Dienstags-Malkurs:

In Farben schwelgen, alles ausprobieren, einfach so, weil man endlich so gerne malen möchte. Tolle Maltechniken ausprobieren.

Wann: Dienstags von 15:00-17:00 Uhr

Kosten: 2,50-€.

6. Männerchor:

Wunderschöne Männerstimmen suchen Verstärkung in allen Stimmlagen. Mit Spaß einfach gemeinsam singen.
Einzige Hauptsache: Sie haben Spaß am Singen!
Wann: Dienstags von 17:30-19:00 Uhr

7. Taichi

Für Seniorinnen und Senioren aller Altersgruppen.
Leichte Tai Chi Übungen, die die Gesundheit, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördern und gut für die Gelenke und Sehnen sind. Für Anfängerinnen und Anfänger, um sich leichter und besser bewegen zu können und diese Art der Bewegung kennenzulernen.
Wann: Montags von 10.30-11.30 Uhr
Kosten: 2,50 €

8. Montags-Sittanz

Im Sitzen tanzen. Aber ja! Sie möchten sich so bewegen, dass man sich dabei sicher fühlt bei Musik und in der Gruppe mit netten Menschen.
Wann: Montags von 13:30-14:15 Uhr
Kosten: 2,50-€.

9. Dienstags -Sanfte Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, die sich gerne in der Gemeinschaft bewegen möchten und ihre Beweglichkeit fördern möchten, aber sich dabei sicherer im Sitzen fühlen.
Wann: Dienstags von 15:00-15:45 Uhr
Kosten: 2,50 €