

14:30 bis 16:30 Uhr

Kreativwerkstatt

mit Ursula Nöthen,
ehrenamtlich geleitet



Aus leeren Alu-Kaffee kapseln entstehen mit Perlen, Knöpfen und Glitzersteinen **individuelle Kettenanhänger.**

TERMIN Im Herbst 2026, der genaue Termin folgt

BEITRAG 2,50 € Materialkosten je Nachmittag, zehn Plätze

Kapseln und Material stellen wir. Lassen Sie sich unverbindlich vormerken, sobald der Termin feststeht melden wir uns bei Ihnen.

17:30 bis 18:30 Uhr

Bewegte Entspannung

mit Lucia Schreckert, Yogalehrerin



Eine ruhige Stunde aus Hatha, Vinyasa und Yin, geübt im eigenen Tempo.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMINE Fester Block aus fünf Terminen.

In den laufenden Kurs ist bis 01.09.2026 noch ein Einstieg nach Absprache möglich.

BLÖCKE 22.09. bis 20.10., 27.10. bis 24.11. und 01.12. bis 29.12.2026

BEITRAG 50 € für einen Block von fünf Terminen

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke.

19 bis 21 Uhr

Theater-Spiel „Vorhang auf“

mit Petra Schnippat, Theaterpädagogin



Schauspielübungen, Rollen-Sprache, Improvisation, Szenenarbeit, Ausdruck und vieles mehr. **Mit und ohne Vorkenntnisse,** lockere Kleidung und Neugier reichen.

TERMINE Schnuppern im September: 8., 15., 22. und 29. September 2026, vier Dienstage.

Kurse ab Oktober, dienstags: 13. bis 27.10.2026 (drei Termine), 03. bis 24.11. und 01. bis 22.12.2026 (je vier Termine)

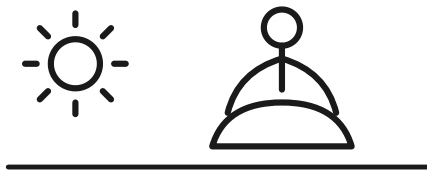
BEITRAG 36 € für den Oktober-Block, 48 € für die Blöcke mit vier Terminen

Ein Einstieg ist auch nach Absprache möglich.

11:00 Uhr

Hatha Yoga

mit Marion Loose, Hatha Yogalehrerin nach SKA



Klassische Hatha-Übungen, Atemtechniken und Entspannung, geübt im eigenen Tempo. **Für Anfängerinnen und Anfänger sowie Wiedereinsteigende jeden Alters.**

START **Dienstag, 25. August 2026**

TERMINE Fünf Dienstage, 25.08. bis 22.09.2026

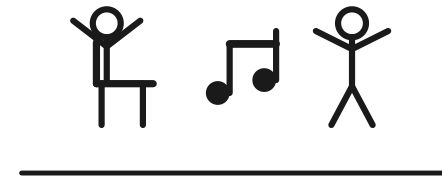
BEITRAG **50 €** für alle fünf Termine

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Matte.

13:30 bis 14:15 Uhr

Bewegt und aktiv

mit Hans Krümmel, Sportlehrer



Gymnastik im Sitzen und Stehen mit Musik, mit einfachen Sportgeräten und in ruhigem Tempo. **Mit und ohne Vorkenntnisse.**

START **Dienstag, 1. September 2026**

TERMINE Fünf Dienstage, 01.09. bis 29.09.2026

BEITRAG **35 €** für alle fünf Termine

Mitbringen: bequeme Kleidung und feste Schuhe.
Die Geräte stellen wir.