

Dienstag 17:00-18:30

Keramikkurs

„Schnuppern“ jederzeit möglich

Mit dem faszinierendem Material Ton könnt Ihr wunderbare Kunstwerke gestalten. Kommt zum Schnuppern vorbei und entscheidet dann, wie oft Ihr mögt (5 Besuche z.B. kosten mit allen Materialien, Ton, Glasuren, Brennen und Anleitung 45,-€/Gutscheine gibt es auch)

Mittwoch 9:00-10:30

Anfängerkurs für Smartphone-und/oder Tablet für Senioren (auch Kurse für Fortgeschrittene)

Unsere Kurse bieten die Möglichkeit, sich entspannt und Schritt für Schritt dem Gebrauch moderner Technik zu nähern, auch ohne eigenes Gerät, für Anfänger und Fortgeschrittene.

3x mittwochs à 90 Min. =35,-€

Immer wieder Neueinstieg **nach Voranmeldung** möglich

Mittwoch 14:30-16:00

Freie Handarbeitsrunde bei Kaffee

Sie können sich gern einfach mit Ihrer Handarbeit dazu gesellen

Donnerstag Neuer Kurs 10:30-11:30

Senioren-sport

Jeden Donnerstag freuen wir uns auf Senioren*innen zu unseren Präventionskursen. Hier werden (Lach-)Muskeln und die Erhaltung der Mobilität trainiert. Die Kurse werden von den Krankenkassen finanziell übernommen. "Schnuppern" ist immer möglich.

Donnerstag 11:45-13:15

Yoga

Diese ganzheitliche, sanfte Hatha - Yogastunde wirkt kräftigend und entspannend auf Körper, Geist & Seele. Für jedes Alter.

(10er Kurs 70,- € / Schnupperstunde incl. Matte 7,- €)