



## Unsere Kursangebote

### Tai Chi für die Seele

**jeweils dienstags 19.00 – 20.30 Uhr**

Die vielen Dinge des Alltags lassen kaum Zeit zum Entspannen und Innehalten. Nehmen Sie sich Ihre Auszeit und gehen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Taijiquan-Lehrers diesen weltbekannten und erfolgreichen fernöstlichen Weg, um ihre Mitte zu finden und die Hektik des Alltags besser meistern zu können. Mit der Übung in dieser alten chinesischen Bewegungskunst werden Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden merklich steigern!

**10 Veranstaltungen zu jeweils 90 Minuten**

**Hr. T. Richter, Taijiquan-Lehrer**

**Teilnehmergebühr 75 EUR/Kurs bzw. 10 €/Veranstaltung**

**(Probeteilnahme 10 €, wird bei Kursbuchung voll auf Kursgebühr angerechnet)**

### Orientalischer Tanz für Erwachsene

**jeweils dienstags 18.00 – 19.00 Uhr**

Schillernde Kostüme, märchenhafte Klänge, elegante Bewegungen - der orientalische Tanz verbreitet das Gefühl von „1000 und einer Nacht“! Und ganz nebenbei ist es auch ein nahezu ideales Ganzkörpertraining, denn bei dieser als „Bauchtanz“ bekannten Tanzform ist tatsächlich der gesamte Körper in Bewegung. Getanzt wird barfuß oder mit dünnen Ballettschuhen. Das stimuliert und kräftigt gleich noch die durch unser Schuhwerk meist völlig unterforderte Muskulatur an den Füßen. Das Beste am orientalischen Tanz ist jedoch, dass man in jedem Alter damit beginnen kann und er trotzdem seine positiven Wirkungen auf Körper und Gesundheit entfaltet! Entfliehen Sie doch auch einmal für eine Stunde dem Alltagsstress und finden Sie mit Spaß zu einem ganz neuen Körpergefühl!

**10 Veranstaltungen zu jeweils 60 Minuten**

**Fr. M. Mutscher**

**Teilnehmergebühr 35 EUR/Kurs bzw. 7 EUR/Veranstaltung**

**(Probeteilnahme 7 EUR, wird bei Kursbuchung voll auf Kursgebühr angerechnet)**

### Tanzen – macht Spaß und hält fit!

**jeweils dienstags 13.30 – 15.00 Uhr**

Dieses Angebot richtet sich besonders an ältere Damen und Herren, die Spaß an gemeinsamem Tanz und Bewegung haben. Unter Anleitung einer erfahrenen Tanzlehrerin lernen Sie bekannte und weniger verbreitete Volks- und Gesellschaftstänze aus aller Welt kennen und erfahren Interessantes über die Entstehung sowie die Herkunftsländer der Tänze. Ganz nebenbei erhalten und verbessern Sie hierbei nicht nur Ihre allgemeine Kondition und Beweglichkeit, sondern auch ihre Körperhaltung sowie Koordinations- und Merkfähigkeit!

Für diesen Kurs braucht übrigens kein eigener Tanzpartner mitgebracht werden!

**10 Veranstaltungen zu jeweils 90 Minuten**

**Fr. C. Illing, Tanzstudio Illing**

**Informationen zu Angebot und Kursgebühren erhalten Sie über das Tanzstudio Illing**

**Telefon: 03591 / 46 01 16**

**Internet: [www.seniorentanz-illing.de](http://www.seniorentanz-illing.de)**

**Sie können sich ab sofort für alle Kurse und Veranstaltungen anmelden!**

**Melden Sie sich einfach per Telefon oder auch gern persönlich bei uns im Haus!**

**Es sind Programmänderungen und Terminverlegungen möglich!**

**Bitte beachten Sie deshalb unsere Veröffentlichungen in Grenzblatt,**

**Tagespresse und unter [www.drk-sebnitz.de](http://www.drk-sebnitz.de)!**



## Unsere Kursangebote

### Digitale Fotografie - Einsteigerkurs \*

**07.05. / 14.05. / 16.05. jeweils 18.30 – 20.30 Uhr**

Knipsen Sie noch oder fotografieren Sie schon?

Lernen Sie alles über Motivwahl, Bildschnitt, Objektive, Licht, Blende und Verschlusszeit. Machen Sie mehr aus Ihren Urlaubsbildern – ganz ohne Bildbearbeitungsprogramme! Nutzen Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera für beste Fotoergebnisse aus!

3-teiliger Einsteigerkurs speziell für Fotofreunde mit manuell bzw. teilweise manuell

einstellbaren digitalen Spiegelreflex, System- oder Kompaktkameras. Als perfekte

Ergänzung gibt es zusätzlich am Sonntag, 27.05. eine gemeinsame Fotoexkursion mit unserem Fotoprofil!

**4 Veranstaltungen zu jeweils ca. 2 h**

**Thomas Filke, Fotograf**

**Teilnehmergebühr 50 €/Kurs inklusive Fotoexkursion am So, 27.05.**

### Osterferien im Jugendtreff KARO 10

**Mi, 04.04.18  
14.00 Uhr**

**Alles Mädchensache... \***

Nagellack, Lipgloss und sogar Haarshampoo selbst herstellen

**Do, 05.04.18  
14.00 Uhr**

**Tischtennisturnier im Jugendtreff**

Alle Freunde des kleinen Plastikballs sind herzlich zu unserem Tischtennisturnier eingeladen! Dabei könnt ihr nicht nur um kleine Preise spielen – den Sieger erwartet unser Wanderpokal!

**Fr, 16.02.18  
11.30 Uhr**

**Ausflug in den Filmpalast Pirna**

Kommt mit uns ins Kino nach Pirna. Was geschaut wird, entscheiden wir vor Ort. Mal sehen, was der Spielplan so hergibt...

**Treff: 11.30 Uhr Zugbahnhof Sebnitz, TN-Beitrag 12,00 EUR**

**Die Anmeldeformulare für die Ausfahrten sind im Jugendtreff erhältlich!**

**Für die mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung!  
Eingang der Anmeldung und Bezahlung des Teilnehmerbeitrags bis zwei Tage  
vor der Veranstaltung!**

**Bei zu geringer Teilnehmerzahl können Veranstaltungen abgesagt werden!**

### Der „Sebnitzer Klöppelzirkel“ im Mehrgenerationenhaus

**14-tägig, immer mittwochs ab 18.00 Uhr**

**11.04. / 25.04. / 09.05. / 23.05. / 06.06. / 20.06.**