



Unsere Kursangebote

Tai Chi für die Seele

jeweils dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

Kursbeginn 03.11.2020

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 montags 18.00 – 19.00 Uhr

Bitte vorher anmelden!

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 am gemeinsamen 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

Cornelia Illing, Tanzstudio Illing Bautzen

Informationen zu Angebot und Kursgebühren erhalten Sie über das Tanzstudio Illing

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!



Unsere Kursangebote

Smartphone Kurs – Bedienung von Mobiltelefonen mit ANDROID-System

Dienstag, 10.11.20 15.00 – 18.15 Uhr

Sie haben Schwierigkeiten beim Umgang mit Ihrem neuen Smartphone?

In lockerer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe lernen Sie Ihr Telefon ausführlich von außen und von innen kennen. Sie erfahren alles über die grundlegenden Inhalte Ihres Smartphone mit ANDROID (ab Version 6.0), den sicheren Umgang mit den wichtigsten Apps auf Ihrem Telefon sowie den gebräuchlichsten Kommunikationsprogrammen wie beispielsweise der weit verbreiteten App „WhatsApp“.

Dipl.-Ing. Matthias Bosse

Kursgebühr 35 EUR

Herbstferien im Jugendtreff KARO 10

**Di, 20.10.20
17.00 Uhr**

Kreativlabor – Farbstarke Kunstwerke mit „Pouring“ *

Dieses Angebot ist auf 5 Plätze begrenzt!

TN-Beitrag: 2,00 €

**Mi, 21.10.20
14.00 Uhr**

Spieltag – Klassische Denk- und Strategiespiele

**Do, 22.10.20
10.00 Uhr**

100 % Natur Pur - Herbstwanderung *

mit Mittagessen im Jugendtreff

TN-Beitrag: 3,00 €

**Mo, 26.10.20
14.00 Uhr**

Beauty DIY – natürliche Badekugeln selbst gemacht *

Dieses Angebot ist auf 5 Plätze begrenzt!

TN-Beitrag: 3,00 €

**Di, 27.10.20
17.00 Uhr**

Popcornabend im Jugendtreff

**Do, 29.10.20
11.00 Uhr**

KARO 10 Herbstbrunch *

TN-Beitrag: 3,50 €

**Fr, 30.10.20
15.00 Uhr**

Marathon der Sinne

Experimentiertag „Mit allen Sinnen erleben“

Ausführliche Informationen zu unseren Ferienangeboten erhalten Sie bei uns im Jugendtreff!

Für die mit * gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir Euch um Anmeldung! Anmeldeformulare für unsere Ferienveranstaltungen gibt's bei uns im Jugendtreff oder per Mailanfrage an karo10@drk-sebnitz.de

Eingang der Anmeldung und Bezahlung des Teilnehmerbeitrags bis zwei Tage vor der Veranstaltung!

Bei zu geringer Teilnehmerzahl können Veranstaltungen abgesagt werden!