



VERANSTALTUNGEN 2020

SWG Nordhaus
Stolberger Strasse 131
99734 Nordhausen

UNSERE VERANSTALTUNGS-HIGHLIGHTS 2020

TANZABENDE
13.03.2020 & 13.11.2020

FASCHINGSTANZ
12.02.2020

WUNSCHKONZERT
07.03.2020

KINDERBASAR
21.03.2020 & 12.09.2020

KREATIVTAG
02.04.2020 & 15.10.2020

KONZERT RONALD GÄSSLEIN
10.06.2020 & 25.11.2020

SOMMERFEST
11.07.2020

4. GEBURTSTAG NORDHAUS
02.12.2020

WÖCHENTLICH WIEDERKEHRENDE VERANSTALTUNGEN 2020

09:00–10:00 Montag **2,50 €**

wöchentlich **Gymnastik für Junggebliebene**

Unter dem Motto „Fit im Alter“ hält Übungsleiterin Heike Ullrich die Teilnehmer in Bewegung. Mit verschiedenen sportlichen Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen soll der Körper gekräftigt und trainiert werden.

09:30–11:00 Montag **1,50 €**

vierzehntägig **Patchworkgruppe**

Die Patchworkgruppe beschäftigt sich mit der Textiltechnik, bei der Reste aus verschiedenen Materialien zu etwas Neuem zusammengenäht werden. Die Gruppe versteht sich nicht als Nähkurs, vielmehr geht es um einen Ideenaustausch und die gegenseitige Inspiration.

14:00–15:30 Montag **3,50 €**

wöchentlich **Seniorentanzgruppe**

Seniorentanz ist Tanzen ohne festen Partner: Getanzt werden Tänze aus aller Welt. Daher gehören Mixer, Kreistänze und Rounds ebenso zum Programm wie Kontratänze und Squares. Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe.

08:30–11:30 Dienstag **1,50 €**
wöchentlich **Frauengruppe**

Die Frauengruppe ist ein Treffpunkt für Frauen jedes Alters. Neben gemeinsamen Unternehmungen stehen auch der Austausch und das Beisammensein im Vordergrund.

09:30–10:30 Dienstag **2,50 €**
wöchentlich **Beckenbodengymnastik**

In diesem Kurs bietet Übungsleiterin Heike Ullrich spezielle Übungen an, die den Beckenboden trainieren. Der Sport für eine gesunde, starke Mitte ist für Frauen jedes Alters geeignet.

14:00–17:00 Dienstag **frei**
wöchentlich **Spiel- und Erzählcafé**

Offener Treff, Sie haben die Gelegenheit verschiedene Gesellschaftsspiele auszuprobieren, mit netten Mitmenschen ins Gespräch zu kommen und in angenehmer Umgebung Kaffee zu trinken.

09:30–11:00 Mittwoch **3,50 €**
wöchentlich **ErlebniSTanz**

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – und das in jedem Lebensalter. Mit der Tanzart „ErlebniSTanz“ wollen wir ein Stück wertvolle Lebensqualität in den Alltag der Menschen zurückzubringen. Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. Vom Konzept und Aufbau her ist „ErlebniSTanz“ immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist eingeladen mitzumachen. ErlebniSTanz fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration. Die gesundheitsfördernde Wirkung von ErlebniSTanz ist als ganzheitliche Aktivierung anerkannt.



Jetzt vorplanen:
Räume für Feiern und Veranstaltungen
Telefon: 03631 638282



Jetzt anfragen:
Räume für Kurse und Gruppen
E-Mail: m.voss-inanc@swg-nordhaus.de

14:30–16:00 Mittwoch **1,50 €**
wöchentlich **Probe Frauenchor**

Einmal wöchentlich kommt der Frauenchor unter der Leitung von Elisabeth Szesny zur Probe zusammen. Der Chor probt und singt anspruchsvolle Musikstücke. Neue Mitstreiter sind herzlich willkommen.

09:00–10:00 Donnerstag **2,50 €**
wöchentlich **Gymnastik für Junggebliebene**

Unter dem Motto „Fit im Alter“ hält Übungsleiterin Heike Ullrich die Teilnehmer in Bewegung. Mit verschiedenen sportlichen Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen soll der Körper gekräftigt und trainiert werden.

14:45–16:00 Donnerstag **4,00 €**
wöchentlich **Yoga für alle**

Yoga für Einsteiger, Mittelstufler oder Fortgeschrittene - für jeden ist etwas dabei. Kleine Meditationen runden das Programm ab, sowie sanfte Yin Yoga-Stunden mit Yogalehrerin Melanie Voß-Inanc.

Ihre Firmen- & Familienfeiern oder Kochevents im Nordhaus!



**Mietsäle
in 2 verschiedenen
Größen - jeweils
inklusive Großküche**



**Kleiner Saal mit
direkt angrenzendem
Außengelände**



Ständige Angebote im Nordhaus sind unsere Bücherbörse, die Ausstellung des Nordhäuser Fotoclubs: „Nordhäuser Impressionen“, die Ausstellung des Vereins für lebendiges Mittelalter e.V.: „Schätze unterm Straßenpflaster“



Ihr direkter Kontakt für Anfragen zur Vermietung und zum Veranstaltungsangebot:

Melanie Voß-Inanc

Telefon: 03631 638282

E-Mail: m.voss-inanc@swg-nordhaus.de

**Nordhaus SWG
Begegnungszentrum
Stolberger Strasse 131
99734 Nordhausen
Tel. 03631-638282**

Mail kontakt@swg-nordhaus.de
Web www.swg-nordhaus.de



<https://www.facebook.com/swg.nordhaus/>

