

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Durch Wassergymnastik gesund und vital! Erlernen von sanften Ganzkörperübungen	Kneippverein Nordhausen e. V.	Nordhausen	12	24	01.04.2026	15:30	24.06.2026	17:00
Positive Effekte von Bewegung in freier Natur. Erlernen von Ganzkörperübungen	Kneippverein Nordhausen e. V.	Nordhausen	12	24	01.04.2026	09:00	24.06.2026	10:30
Geistige Fähigkeiten vielfältig stärken. Vorträge und Übungen zur Denkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen und kreatives Denken	Kneippverein Nordhausen e. V.	Nordhausen	8	24	01.04.2026	15:00	17.06.2026	17:15
Lernen mit digitalen Geräten z.B. Tablet und Handy, Anleitungen	Frauengruppe Silberhausen	Silberhausen	5	15	01.04.2026	14:00	29.04.2026	16:30
RLS: Erfahrungsaustausch von Betroffenen der Krankheit, Tipps zur Behandlung	Korale	Heiligenstadt	1	4	01.04.2026	13:30	01.04.2026	16:30
Mit über 70 noch fit und gesund! Erlernen von sanften Ganzkörperübungen	Kneippverein Nordhausen e. V.	Nordhausen	12	24	02.04.2026	09:30	27.06.2026	11:00
Soziale Interaktion und Förderung des Gemeinschaftssins	Korale	Heiligenstadt	6	24	02.04.2026	10:00	18.05.2026	13:00
Line Dance: Erlernen von neuen Tänzen	Korale	Heiligenstadt	8	24	02.04.2026	20:00	18.05.2026	22:15
Handarbeit: Erlernen von verschiedenen Stricktechniken	Senioren "Am Kuhlsberg" e.V. Heiligenstadt	Heiligenstadt	12	24	07.04.2026	13:30	30.06.2026	15:00
Behinderten Politik: Vorträge und Diskussionsrunden	Behindertenvertretung Mühlhausen	Mühlhausen	12	36	13.04.2026	13:00	29.06.2026	15:15
Yoga Kurs	Korale	Heiligenstadt	12	24	13.04.2026	12:30	29.06.2026	14:30
Yoga: Erlernen von Entspannungstechniken	Korale	Heiligenstadt	12	24	13.04.2026	14:45	29.06.2026	16:15
Frauen nach Krebs: Erfahrungsaustausch von Betroffenen, Tipps zur Behandlung	Korale	Heiligenstadt	6	18	14.04.2026	12:00	23.06.2026	14:15
SHG Lungen und Bronchialerkrankungen: Erfahrungsaustausch von Betroffenen der Krankheit, Tipps zur Behandlung	Korale	Heiligenstadt	2	6	15.04.2026	14:00	10.06.2026	16:15

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Delfi Kurs (Babys Fähigkeiten im 1.Lebensjahr spielerisch erlernen)	Korale	Heiligenstadt	8	16	17.04.2026	09:30	26.06.2026	11:00
Yoga für Anfänger	Korale	Heiligenstadt	8	16	17.04.2026	15:30	26.06.2026	17:00
Yoga für Rücken, Nacken und Schulter	Korale	Heiligenstadt	8	16	17.04.2026	17:15	26.06.2026	18:45
Yoga für Männer	Korale	Heiligenstadt	8	16	17.04.2026	19:00	26.06.2026	20:30
Kurs: Ruhen in Bewegung	Korale	Heiligenstadt	6	12	18.04.2026	17:00	13.06.2026	18:30
Handarbeitskurs: Häkeln und Stricken erlernen	Korale	Heiligenstadt	8	16	20.04.2026	13:30	18.06.2026	15:30
Sport für Frauen- Erlernen von verschiedenen Übungen	Korale	Heiligenstadt	6	12	20.04.2026	17:00	29.06.2026	18:30
Eltern-Kind-Gruppe (Erlernen von Liedern und Reimen)	Korale	Heiligenstadt	8	16	21.04.2026	09:30	30.06.2026	11:00
Rückenfit: Erlernen von Übungen zur Stärkung des Rücken	Korale	Heiligenstadt	8	16	21.04.2026	16:00	30.06.2026	17:30
Eltern-Kind-Gruppe Mini Moves: Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und spielerische Förderung der Motorik	Korale	Heiligenstadt	4	8	21.04.2026	16:30	12.06.2026	18:00
Line-Dance für Einsteiger: Erlernen von neuen Tänzen	Korale	Heiligenstadt	8	16	21.04.2026	16:45	30.06.2026	18:30
Line-Dance für Anfänger: Erlernen von neuen Tänzen	Korale	Heiligenstadt	8	16	21.04.2026	18:45	30.06.2026	20:15
Rechtsberatung z.B. bei Scheidung oder Unterhalt	Korale	Heiligenstadt	4	12	22.04.2026	16:00	10.06.2026	18:15
Präventionskurs Qi Gong	Korale	Heiligenstadt	8	24	22.04.2026	18:00	17.06.2026	20:30
Familienpädagogische Aspekte des Spieles neu erlernen	Korale	Heiligenstadt	3	9	22.04.2026	17:00	24.06.2026	19:15
Soziale Interaktion und Förderung des Gemeinschaftssins	Korale	Heiligenstadt	5	15	23.04.2026	16:00	25.06.2026	18:30

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Line-Dance für Fortgeschrittene: Erlernen von neuen Tänzen	Korale	Heiligenstadt	8	16	23.04.2026	18:30	25.06.2026	20:00
Sarengue Kurs: Erlernen von Übungen zum Muskelaufbau und Stärkung der Körperhaltung	Korale	Heiligenstadt	8	16	23.04.2026	17:00	25.06.2026	18:30
Soziale Interaktion und Förderung des Gemeinschaftssinns	Korale	Heiligenstadt	6	12	23.04.2026	10:00	25.06.2026	11:30
Kurs Zwergensprache: Eltern erlernen Handzeichen, die sie beim Sprechen mit Ihren Babys nutzen um die Bindung zu stärken und spielerisch die geistige Entwicklung zu fördern	Korale	Heiligenstadt	7	14	24.04.2026	09:30	26.06.2026	11:00
Vortrag über Erste Hilfe Maßnahmen z.B. bei Unfall und Verletzung	Korale	Heiligenstadt	1	3	27.04.2026	09:30	27.04.2026	11:45
Erlernen von Verfahren zur Stressbewältigung und Entspannung nach Jacobson	Korale	Heiligenstadt	6	12	27.04.2026	18:45	22.06.2026	20:15
Delfi-Kurs (Babys Fähigkeiten im 1.Lebensjahr spielerisch erlernen)	Korale	Heiligenstadt	8	16	28.04.2026	09:30	30.06.2026	11:00
Vortrag über gesunde Ernährung	Korale	Heiligenstadt	1	3	29.04.2026	16:30	29.04.2026	18:45
Kurs Rückbildungsgymnastik: Erlernen von Übungen für die Rückbildung nach der Schwangerschaft zur Stärkung der Muskulatur	Korale	Heiligenstadt	5	15	04.05.2026	09:30	08.06.2026	11:45
Familienpädagogische Aspekte des Spieles neu erlernen	Frauengruppe Silberhausen	Silberhausen	4	12	06.05.2026	14:00	27.05.2026	16:30
Vortrag über Demokratie	Korale	Heiligenstadt	1	4	07.05.2026	18:00	07.05.2026	21:00
Delfi-Kurs (Babys Fähigkeiten im 1.Lebensjahr spielerisch erlernen)	Korale	Heiligenstadt	8	16	13.05.2026	09:30	24.06.2026	11:00
Delfi-Kurs (Babys Fähigkeiten im 1.Lebensjahr spielerisch erlernen)	Korale	Heiligenstadt	8	16	13.05.2026	11:30	24.06.2026	13:00

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Afrikanischer Trommelkurs: Erlernen von unterschiedlichen Klangfarben auf ghanischen Trommeln	Korale	Heiligenstadt	7	14	19.05.2026	18:00	30.06.2026	19:30
Vorträge zu gesunder Ernährung, neue Rezepte und Gewürze	Frauengruppe Silberhausen	Silberhausen	4	12	03.06.2026	14:00	24.06.2026	16:30