

# Veranstaltungen

## **LIMA (Lebensqualität im Alter)**

Dienstag, 22. September 2026 | 10:30 – 11:30

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.

---

## **Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee**

Dienstag, 22. September 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee

---

## **Yoga im Sitzen**

Dienstag, 22. September 2026 | 10:45 – 11:30

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede\*r ist willkommen!

---

## **Diverse Spiele**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 16:30

Rummikub, Kartenspiele

---

## **Gymnastik mit Theraband**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **Tischtennis**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 13:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

---

## **Balkan Zumba**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 12:00

Balkan Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Workout mit mitreißenden Beats aus dem Balkan, und guter Laune.

## **Koordinationsübungen und Reihentänze für Anfänger**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bei dieser Aktivität führen die Teilnehmenden verschiedene Koordinationsübungen aus, die Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Rhythmus schulen. Anschließend wird gemeinsam verschiedene Reihentänze (wie z.B. Line Dance) eingeübt - dadurch werden Körpergefühl, Synchronisation und das Miteinander in der Gruppe gefördert.

---

## **Yoga**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 12:00

Namaste! Ob Sitzyoga oder Mattenyoga, wir werden uns dehnen und entspannen

---

## **Klub geschlossen**

Dienstag, 22. September 2026 | 11:00 – 16:30

Bitte besuchen Sie einen anderen Klub im Bezirk

---