

Veranstaltungen

Qi Gong

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 13:30

Chinesische Meditations, Konzentration und Bewegungsform. Es wirkt sich regelmäßiges Üben positiv auf die Funktionen von Herz und Kreislauf aus. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Yoga

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Leichte geistige und körperliche Übungen im sitzen

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Qigong

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Qigong -Ein Kombination aus Bewegung, Atmung und Konzentration für mehr Ruhe und Energie im Alltag.

Gymnastik

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 13:45

Leichte Gymnastik für alle

LIMA mit Helga

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter, Gedächtnis- und Bewegungstraining

Yoga auf der Matte

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Förderung von Entspannung und Beweglichkeit

Line Dance

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 15:00

Unsere Lindancegruppe besucht uns heute im Klub

Tarock im Klub

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspielen.

Gemeinsam Essen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Zusammen werden wir im Klub essen. Hauptspeise Kalt 4 Euro/Hauptspeise warm 5 Euro. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.
