

Veranstaltungen

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 12. Oktober 2026 | 16:00 – 16:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Frühstück

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Yoga

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:00 – 10:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, begleitet von unseren erfahrenen Lehrer*innen. Namaste!

Gemeinsam frühstücken

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:00 – 10:30

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken, Käse und Gemüse) Anmeldung im Klub erforderlich

Trommelbewegung

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Wir Trommeln mit Djembetrommeln

Kreatives Malen: Mandala

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:30 – 11:00

Mandala

Sitzyoga mit Anja Hulan

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Yoga im Sitzen mit Anja Hulan

Latino Dance mit Yuri

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Yuri.
Bei Schlechtwetter findet die Aktivität im Klub statt.

Line Dance

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 10:15 – 11:15

Miteinander tanzen mit Musik

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Keine Vorkenntnisse nötig. Wir freuen uns über eure Teilnahme
