

Veranstaltungen

Französisch Konversation

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Parlez-vous français? Konversation auf Französisch für alle Niveaus zugänglich.

Qi Gong

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:00 – 14:30

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Spielenachmittag

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:00 – 17:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Gedächtnistraining

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

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.

Informationsnachmittag

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:30 – 16:00

Haben Sie Interesse an einem Einzug in das Haus Mariahilf oder wollen Sie sich einfach einmal ein Bild davon machen, wie der Alltag bei uns aussieht? Wir freuen uns darauf, all Ihre Fragen bei unserem Informationsnachmittag zu beantworten.

Trittsicher & aktiv Workshop

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:30 – 16:30

12-wöchigen Sturzpräventionskurs

Bingo

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:30 – 15:30

Gemeinsam spielen, lachen, gewinnen. Ein Los 1€

Musikfest im Alten Rathaus

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:30 – 17:00

Chöre, Sologesang, KünstlerInnen des Diözesan-Konservatoriums, Anmeldung unter: 0664/488 44 07

Koordinationstanz mit Yongli

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 14:40 – 15:15

Musik und verschiedene Tanzstile bringen jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Musik mitreißen! - Bei Schlechtwetter findet die Aktivität im Klub statt.
