

Veranstaltungen

Qi Gong

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Chinesische Meditations-Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Bingo

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

Oktoberfest

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Wir feiern unser Oktoberfest - Voranmeldung im Klub erforderlich

Spiel und Spass

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Sitzgymnastik

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam tanzen wir zu Musik. Level: Fortgeschrittene

Nordic Walking

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Wir walken gemeinsam zum Roten Berg und wieder zum Klub zurück

Line Dance

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Sprachcafé

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 12:00 – 14:00

Sprachen verbinden Menschen. Trete unserem 'Sprachcafé' bei und tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus. Kommunikation ohne Grenzen!
