

Veranstaltungen

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

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.

Gymnastik im Sitzen

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Yoga im Sitzen

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

Sitz Yoga kann helfen die Flexibilität zu verbessern, Nackensretch, Schulter rollen, ect.

Kreatives Basteln

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Kreativer Dienstag

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Freies Basteln, Handarbeiten und Malen, Material ist selbst mitzubringen

LIMA

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining

Pilates

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

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!

Spiel und Spass

Dienstag, 13. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele
