

Veranstaltungen

Kunst-Workshop

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Salsa

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Bewegung im Freien: Nordic Walking

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine gelenksschonende Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei speziell entwickelten Stöcken im diagonalen Rhythmus unterstützt wird.

Leben Bewegen

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Philip Kurz

Smovey

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness



Miteinander Spielen

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 21. 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, 21. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam tanzen wir zu Musik. Level: Fortgeschrittene
