

Veranstaltungen

Sesselgymnastik

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:15

Turnen mit Rasa auf Sitzen

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte Kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic

Qi Gong für Anfänger*innen mit Rick Sue

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 13:30

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Ukrainisches Sprachcafé

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:30

Konversation auf Ukrainisch für alle Niveaus zugänglich.

Kreatives Basteln

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Grätzlspaziergang

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 13:00

Wir erkunden die Umgebung.

Mittagstisch

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 13:00

Vorauskasse (10,50€)

Spielenachmittag

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Dart

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 15:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Nordic Walking

Donnerstag, 24. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsames Gehen mit Stöcken zur Verbesserung unseres Körpers.
