

Veranstaltungen

Sturzpräventionstraining

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Sturzpräventionstraining fördert Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Mit gezielten Übungen wird die Sicherheit im Alltag gestärkt und das Risiko von Stürzen reduziert. Das Training ist schonend, individuell anpassbar und für alle geeignet. Jede*r ist willkommen!

Spielenachmittag

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

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

Herbstfest

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Fest

Spielenachmittag

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

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

Tanznachmittag mit Party mix

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Party mix spielt Musik, die Erinnerungen weckt und gute Laune bringt. Die Tanzfläche wartet auf sie.

Hula - Hoop

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Übungen mit dem Hula-Hoop

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

Miteinander Singen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Wir singen gemeinsam im Klub mit Fredi.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Tischtennis

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.
