

Veranstaltungen

Frauensprachcafe

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

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

Kreatives Gestalten

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Gestalten Sie mit unseren Klubbetreuerinnen Dekoration zu Themen im Jahreskreis.

Gymnastik. Anmeldung im Klub erforderlich!

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 14:45

Ganzkörper Gymnastik für Körper und Geist. Anmeldung im Klub erforderlich!

Qi Gong

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Gedächtnistraining

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis.

Spielenachmittag

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 17:00

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

Qi Gong

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 15:30

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Sprachcafé

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Konversation auf Deutsch für alle Niveau

Ganzkörper Dehnübungen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:15 – 14:45

Streckübungen, die große Muskelgruppen ansprechen, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu fördern.

Gymnastik im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:30 – 15:30

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