

Veranstaltungen

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Pilates

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!
Bewegung auf der Matte mit Ball, Rolle und Band!

Gedächtnistraining

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung und Durchblutung

Smovey

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:45 – 12:15

Training mit Ringe

Bingo

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 17:00

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten, Zwanzigerruf, Bauernschnapsen und das spannende Kartenspiel "Königrufen". Komm vorbei und lass dich von dem Workshop begeistern!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 23. September 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!

Dart

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

Orientalischer Tanz

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 13:00

Bauchtanz-Tanz des Ostens

Spiel und Spass

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele
