

Veranstaltungen

Yoga

Dienstag, 24. November 2026 | 09:00 – 10:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

Frühstückssalon

Dienstag, 24. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein € 2,00 Frühstück groß € 4,00

Gemeinsam frühstücken

Dienstag, 24. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein 2,50€ Frühstück groß 4€

Trommelbewegung

Dienstag, 24. November 2026 | 09:30 – 10:30

Wir Trommeln mit Djembetrommeln

(AUSGEBUCHT) Trittsicher & aktiv durch den Alltag - ÖGK-Workshop zu Sturzprävention

Dienstag, 24. November 2026 | 09:30 – 10:20

Der 12-wöchige Kurs vermittelt einmal pro Woche gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen, um das Sturzrisiko zu verringern. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Teilnehmenden eingegangen werden. Der Kurs richtet sich an Personen ab 65 Jahren, dauert jeweils 50 Minuten und ist auch für Menschen mit Gehhilfe oder Rollator geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie selbstständig aufstehen können. Bequeme Alltagskleidung und festes Schuhwerk sind ausreichend.

Gesundheitsgymnastik

Dienstag, 24. November 2026 | 09:45 – 11:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena.

MUSIK-GYMNASTIK mit MANU

Dienstag, 24. November 2026 | 10:00 – 11:00

Mit viel Freude und sanften Bewegungen bringen wir unseren Körper wieder in Schwung. Dehnung und Entspannung runden das Programm ab. Alle sind herzlich willkommen

Line Dance für Fortgeschrittene

Dienstag, 24. November 2026 | 10:15 – 11:15

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Kreatives Basteln

Dienstag, 24. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

LIMA

Dienstag, 24. November 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining
