

# Veranstaltungen

## Gedächtnistraining

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 15:00 – 15:45

Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis.

---

## Meditation mit Ruth

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Entspannung&Ruhe, Stille&zu sich kommen

---

## Kubanischer Tanz mit Victor

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 15:30 – 16:30

Tanzen mit Victor

---

## Spanisch für Anfänger (Ausgebucht)

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 15:30 – 16:45

Spanisch-Grundkenntnisse erwerben: nützlicher Wortschatz, einfache Konversation (Ausgebucht)

---

## Frühstück

Freitag, 30. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

---

## Grätzlcafé

Freitag, 30. Oktober 2026 | 09:30 – 11:00

Ein beliebter Treffpunkt im Klub, oft geprägt von einer gemütlichen Atmosphäre.

---

## Yoga im Sitzen

Freitag, 30. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Sitz Yoga kann helfen die Flexibilität zu verbessern, Nackensretch, Schulter rollen, ect.

---

## **Line-Dance**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **Latino Dance mit Freddy**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik bringt jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Tanz-Einheit begeistern!

---

## **Treffen der Schreibfreunde Essling**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Verfassen von kurzen Texten mit anschließender Besprechung.

---