

# Veranstaltungen

## **Nordic Walking**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Stöcken

---

## **Frühstück**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

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

---

## **Bewegung im Freien: Nordic Walking**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:00 – 10:00

Lass uns die Natur erkunden! 'Bewegung im Freien' bietet dir die Gelegenheit, die Schönheit der Umgebung zu genießen. Auf geht's!

---

## **Salsa**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

---

## **Yoga im Sitzen**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **Bewegung im Freien: Nordic Walking**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine gelenksschonende Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei speziell entwickelten Stöcken im diagonalen Rhythmus unterstützt wird.

---

## **Cardio Stepaerobic**

Mittwoch, 7. Oktober 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!

---

## **Miteinander Spielen**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

---

## **Orientalischer Tanz**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Bauchtanz-Tanz des Ostens

---

## **Spiel und Spass**

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

---