

Veranstaltungen

Line Dance Fortgeschrittene

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 12:30

Musik und Tanz

Kreatives Malen-Mandala

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 11:00

Mandala

Trittsicher & aktiv durch den Alltag - Workshop der ÖGK

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 10:30

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.

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Jazz Dance mit Bianca

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanz hält fit im Kopf & Körper. Wir trainieren Balance, Rythmusgefühl und machen Choreos, die Spaß machen - ohne Druck, mit viel Musik.

Radfahren

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Bowlingtraining

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 12:00

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Bowlingfähigkeiten bei unserem Training zu verbessern, neue Freundschaften zu schließen und sich fit zu halten!

(ABGESAGT) Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Exkursion zum Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 15:00

Nordic Walking Day 2026

Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee

Dienstag, 29. September 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee
