

Veranstaltungen

Gymnastik mit Musik

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

Sitzyoga

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Spielenachmittag

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Verschiedene Gesellschaftsspiele

Kochen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen und essen zusammen

Spiel und Spass

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Jazzdance

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

MitEinander Jausen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Gemeinsame Jause im Klub.

Yoga im Sitzen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Vortrag: Integration und Diversität

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 16:45

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

MitEinander Jausnen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Gesunde Jause
