

Veranstaltungen

Seniorentag-Klub im Alois Drasche Park

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Unser Seniorentag im Park. An diesem Tag bleibt unser Klub geschlossen. Wir verbringen die gemeinsame Zeit aber stattdessen im Alois-Drasche-Park. Kommen Sie einfach vorbei und genießen Sie den Tag mit uns an der frischen Luft. Wir freuen uns auf Sie!

Yoga auf der Matte

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Yoga wird durch bestimmte Bewegungen oder Positionen und durch achtsames Atmen die Verbindung von Körper, Geist und Seele möglich.

DieKlubs App

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Wir helfen bei der Installation der Klub App

Mixed-Café für alle!

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Gemeinsames Austauschformat/Vortrag

MitEinander töpfern

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gestalte in der Gruppe kleine Figuren, Tiere oder sonstige Mini-Figuren

Yoga

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

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

Tai Chi

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Tai Chi ist eine sanfte Bewegungsform aus der chinesischen Tradition, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Übungen werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig wirken die ruhigen Abläufe entspannend und können Stress reduzieren. Tai Chi eignet sich besonders gut für ältere Menschen, da die Übungen schonend sind und individuell angepasst werden können. Jede*r ist willkommen!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Kegeln im Haus

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Vor einer Jause kegeln wir gemeinsam. Adresse: Haus Rudolfsheim, Oelweingasse 9.

Jazzdance

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!
