

Veranstaltungen

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

Miteinander Singen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Wir singen gemeinsam im Klub mit Fredi.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Tischtennis

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Line Dance für Fortgeschrittene

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Kunsttherapeutischer Workshop

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Mittels spannender Techniken, diversen Materialien und unserer. Es wird ein Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verrechnet.

Spielnachmittag

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Rummikub, Schnapsen oder Tarock wird gespielt.

Gedächtnistraining

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

Hältst du dein Gedächtnis fit? 'Gedächtnistraining' fordert und fördert deine geistige Fitness. Schärfe deine Sinne und entdecke verborgene Fähigkeiten!

Sitzgymnastik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik im Sitzen

Lima

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:30 – 15:00

Gedächtnistraining: "Lebensqualität im Alter"
