

Veranstaltungen

Qi Gong

Sonntag, 9. August 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations,- Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Frühstück

Montag, 10. August 2026 | 09:00 – 11:00

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

Miteinander Nordic Walking

Montag, 10. August 2026 | 09:30 – 10:30

Für sportlich aktive Seniorinnen. Nur bei trockenem Wetter!

MitEinander Frühstücken

Montag, 10. August 2026 | 09:30 – 10:30

gemeinsames Frühstück-mit vorheriger Anmeldung verbunden

Sitzgymnastik

Montag, 10. August 2026 | 09:30 – 10:30

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer "Gymnastik im Sitzen". Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Montag, 10. August 2026 | 09:30 – 17:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

Line Tanz (für Fortgeschrittene)

Montag, 10. August 2026 | 09:30 – 11:00

Tanz zu Country-Musik

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 10. August 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Nordic Walking

Montag, 10. August 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Yoga - Auf den Matten

Montag, 10. August 2026 | 10:00 – 11:00

Anspannen, Entspannen, Meditation
