

Veranstaltungen

Miteinander Spielen

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Tischtennis

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 13:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Sitzgymnastik

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 12:00

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

Orientalischer Tanz

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bauchtanz-Tanz des Ostens

Pilates

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!
Bewegung auf der Matte mit Ball, Rolle und Band!

Gedächtnistraining

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:00 – 12:00

Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung und Durchblutung

Gartenarbeit

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:30 – 12:30

Smovey

Mittwoch, 16. September 2026 | 11:45 – 12:15

Training mit Ringe

Line Dance

Mittwoch, 16. September 2026 | 12:00 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Spielenachmittag

Mittwoch, 16. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel
