

# Veranstaltungen

## Verstehen statt verzweifeln-Hilfe für PC & iPhone mit Ernst

Freitag, 20. November 2026 | 16:15 – 16:45

Tipps und Tricks

---

## Nordic Walking

Montag, 23. November 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 1.Tor bei der Strassenbahnstation

---

## Latino Dance mit Freddy

Montag, 23. November 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Freddy.

---

## Gesellschaftsspiele

Montag, 23. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

---

## Lima

Montag, 23. November 2026 | 12:00 – 13:00

Gedächtnis und Bewegungstraining miteinander kombiniert

---

## Deutsches Sprachcafe

Montag, 23. November 2026 | 12:00 – 13:30

Deutsch üben in gemütlicher Atmosphäre - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

---

## **Tischtennis**

Montag, 23. November 2026 | 12:00 – 17:00

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.

---

## **Spielenachmittag**

Montag, 23. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

---

## **Regenbogentreff:Erzählcafe: Idole der Kindheit**

Montag, 23. November 2026 | 13:00 – 15:00

Wer hat uns früher begeistert, geprägt oder zum Träumen gebracht? Bei unserem Erzählcafé sprechen wir über die Idole unserer Kindheit – über Stars, Held\*innen, Vorbilder und Menschen, die uns begleitet haben. Gerne können auch Gegenstände, Fotos oder Erinnerungsstücke mitgebracht werden, die die eigene Geschichte ergänzen. In gemütlicher Runde erinnern wir uns gemeinsam, tauschen Geschichten aus und hören einander zu. Alle Lebens- und Liebesweisen sind willkommen!

---

## **Kräftigungs- und Mobilitätstraining**

Montag, 23. November 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag-mit VHS-TrainerInnen im Klub.

---