

Veranstaltungen

Seelen-Klang

Montag, 23. November 2026 | 10:00 – 11:00

Klangschalen- und Meditationseinheit für tiefe Entspannung, Loslassen von Stress & Blockaden, etc. Jede*r ist willkommen!

Nordic Walking

Montag, 23. November 2026 | 11:00 – 12:00

Lass uns die Natur erkunden! 'Bewegung im Freien' bietet dir die Gelegenheit, die Schönheit der Umgebung zu genießen. Auf geht's!

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.

Spielenachmittag

Montag, 23. November 2026 | 13:00 – 16:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!
