

Veranstaltungen

MUSIK-GYMNASTIK mit MANU

Dienstag, 10. November 2026 | 10:00 – 11:00

Mit viel Freude und sanften Bewegungen bringen wir unseren Körper wieder in Schwung. Dehnung und Entspannung runden das Programm ab. Alle sind herzlich willkommen

Kreatives Basteln

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Kreativer Dienstag

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 17:00

Freies Basteln, Handarbeiten und Malen, Material ist selbst mitzubringen

LIMA

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining

Sittanz

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 16:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Tischtennis

Dienstag, 10. 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.

Yoga im Sitzen

Dienstag, 10. November 2026 | 12:30 – 13:30

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Sitzgymnastik

Dienstag, 10. November 2026 | 13:00 – 14:00

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele und Meditation

Basteln

Dienstag, 10. November 2026 | 13:00 – 17:00

Wir basteln gemeinsam allerlei Deko und Ähnliches.

Kreatives Basteln

Dienstag, 10. November 2026 | 13:00 – 16:00

Kreatives Basteln: Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke. Gemeinsam gestalten wir kreative Meisterwerke!
