

Veranstaltungen

Verstehen statt verzweifeln-Hilfe für PC & iPhone mit Ernst

Freitag, 13. November 2026 | 16:15 – 16:45

Tipps und Tricks

Nordic Walking

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

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

Klub-Exkursion: "Oggau"

Montag, 16. November 2026 | 11:00 – 17:00

Gemeinsam machen wir eine Exkursion zu "Oggau". Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Gesellschaftsspiele

Montag, 16. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

Lima

Montag, 16. November 2026 | 12:00 – 13:00

Gedächtnis und Bewegungstraining miteinander kombiniert

Miteinander spielen: Rummikub

Montag, 16. November 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel, Spaß und Spannung erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Deutsches Sprachcafe

Montag, 16. November 2026 | 12:00 – 13:30

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

Tischtennis

Montag, 16. 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.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 16. November 2026 | 12:00 – 12:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.
