

Veranstaltungen

Sitzgymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 14:30

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

Miteinander Kochen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Jakkolo

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Jakkolo ist ein Geschicklichkeitsspiel: Schiebe die Holzscheibe ins Ziel auf dem Sjoelbak!

Kreatives Malen und Basteln

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke!

Kreatives Malen und Basteln

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke!

Sittanz - ABGESAGT!

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Sittanz mit Susanne Muzler

Exkursion: Pratermuseum

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Teilnahme bei einer Führung im Pratermuseum Anmeldung über Homepage

Yoga im Sitzen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

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

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

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.

Bingo

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:30 – 15:00

Ein beliebtes Spiel für gesellige Zusammenkünfte
