

# Veranstaltungen

## **Sitzgymnastik mit Matthias**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Übungen im Sitzen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen.

---

## **Yoga**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga auf der Matte! Übungen für Körper und Geist (Bitte Matte selbst mit nehmen)

---

## **Dartspiel**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.

---

## **Gesunde Jause mi Infomation**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 11:15 – 12:15

Wir schneiden Frisches Gemüse Produzieren Herzhafte Brotaufstriche Gesunde Jause ist eine ausgewogene Zwischenmahlzeit, die den Körper mit wichtiger Energie und Nährstoffen versorgt. Und wir Sprechen auch wie man sich im Reifen alter Gesund ernährt .Bitte um

---

## **Gymnastik mit Musik**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

---

## **Sitzzyoga**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

---

## **Spielenachmittag**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Verschiedene Gesellschaftsspiele

---

## **Kochen**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen und essen zusammen

---

## **Spiel und Spass**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

---

## **Jazzdance**

Freitag, 23. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

---