

Veranstaltungen

Beckenboden Training mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Dartspiel

Freitag, 2. 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.

Tischtennis

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

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.

Bewegungstanz

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegungstanz mit Emilia

Sittanz mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 12:20

Bewegung, Musik & gute Laune - ganz ohne aufzustehen!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 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.

Yoga auf der Matte

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 13:00

Namaste! Yoga auf der Matte. Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) für Körper und Geist!
Bitte leichtes Gewand mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Sitzyoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Verschiedene Gesellschaftsspiele

Kochen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen und essen zusammen
