

# Veranstaltungen

## Oktoberfest

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Feiern Sie mit uns ein gemütliches Oktoberfest mit Musik , guter Stimmung und geselligem Beisammensein !

---

## Singende Kräuterwanderung Yoga+

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Kräuterwanderung- "Heimische Bäume und ihre Früchte"

---

## Herbstfest

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

Gemeinsam Mittagessen 13:00, Live-Musik 14:30, bitte um Anmeldung fürs Essen

---

## Sturzpräventionstraining

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Sturzpräventionstraining fördert Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Mit gezielten Übungen wird die Sicherheit im Alltag gestärkt und das Risiko von Stürzen reduziert. Das Training ist schonend, individuell anpassbar und für alle geeignet. Jede\*r ist willkommen!

---

## Spielenachmittag

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Würfelpoker-Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede\*r ist willkommen!

---

## Herbstfest

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Fest

---

## **Spielenachmittag**

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede\*r ist willkommen!

---

## **Tanznachmittag mit Party mix**

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Party mix spielt Musik, die Erinnerungen weckt und gute Laune bringt. Die Tanzfläche wartet auf sie.

---

## **Hula - Hoop**

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Übungen mit dem Hula-Hoop

---

## **Wirbelsäulengymnastik**

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

---