

Veranstaltungen

Qigong

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Qigong -Ein Kombination aus Bewegung, Atmung und Konzentration für mehr Ruhe und Energie im Alltag.

Yoga

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Leichte geistige und körperliche Übungen im sitzen

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

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

Arabisches Frühstück

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Gemeinsam bereiten wir ein köstliches arabisches Frühstück zu! Max. Teilnehmer*innen beim Kochen: 6 Personen. Wir bitten um Anmeldung im Klub. Ihr könnt aber auch einfach zum Frühstück vorbeikommen! Kosten: 5,- Euro

Gymnastik mit Theraband

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik mit Trainer Matthias

Sitzgymnastik

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

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

Bingo

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Bingo

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Der Spieleklassiker in ihrem Klub

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

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

Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Gruppentreffen der Österreichischen Selbsthilfe Polyneuropathie
