

# Veranstaltungen

## **Gymnastik im Sitzen**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **MitEinander Jausen**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Gemeinsame Jause im Klub.

---

## **Tarock**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

Tarock

---

## **Gymnastik mit den Smovey-Ringen**

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

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

---

## **Halloween Party**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Hallowenn Party mit viel Spass und DJ dabei

---

## **MitEinander Kochen**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

---

## **Tischtennis Spielen**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Bewegung für Körper und Geist

---

## **Yoga im Sitzen**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

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

---

## **Glückstraining**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:30 – 15:00

LIMA-Trainerin Heidi Spangl gestaltet mit ihrem "Glückstraining" einen abwechslungsreichen Nachmittag. Es erwartet Sie ein anregender Mix aus Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und Musik - und im Anschluss findet ein Austausch mit der bekannten Aquarellistin Ulli Lehecka statt. Bitte um Anmeldung im Klub.

---

## **XX Tarock mit Albert**

Freitag, 30. Oktober 2026 | 13:30 – 15:30

Gemeinsames Tarock-Spiel

---