

Veranstaltungen

MUSIK-GYMNASTIK mit MANU

Dienstag, 10. November 2026 | 10:00 – 11:00

Mit viel Freude und sanften Bewegungen bringen wir unseren Körper wieder in Schwung. Dehnung und Entspannung runden das Programm ab. Alle sind herzlich willkommen

Line Dance für Fortgeschrittene

Dienstag, 10. November 2026 | 10:15 – 11:15

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Kreatives Basteln

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Kreativer Dienstag

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 17:00

Freies Basteln, Handarbeiten und Malen, Material ist selbst mitzubringen

LIMA

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining

Sitztanz

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 16:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Tischtennis

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 17:00

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.

Spielenachmittag

Dienstag, 10. November 2026 | 12:00 – 16:30

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

Yoga im Sitzen

Dienstag, 10. November 2026 | 12:30 – 13:30

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

Sitzgymnastik

Dienstag, 10. November 2026 | 13:00 – 14:00

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele und Meditation
