

Veranstaltungen

Line Dance für Anfänger !Neuer Grundkurs!

Montag, 7. September 2026 | 12:15 – 13:15

Line Dance für Anfänger- Wir starten mit einem neuen Grundkurs

Latino Dance

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 14:00

Lebensgefühl pur mit karibischen Rhythmen

Yoga

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei schön wetter)

Lachyoga

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Jeden Montag gibt es eine warme Mahlzeit. Eine Portion = € 5,-. Zu den Speisen gehört zB.: Gulasch Suppe, Pinsa-Pizza, Käsekrainer mit Kartoffelpuffer, Bohnen Eintopf, etc.

Beckenboden aktivieren - ABGESAGT!!!

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:15

Übungen im Sitzen und Stehen zur Aktivierung des Beckenbodens

DieKlubs-App

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen, von runterladen bis zum Navigieren

Trittsicher

Montag, 7. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stopplerfallen im Alltag
