

Veranstaltungen

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Radfahren

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Frühstück und plaudern

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 12:00

Plaudern gegen Einsamkeit und Frühstücken. Kleines Frühstück 2,50 Euro-Großes Frühstück 4 Euro

MitEinander Frühstücken

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Starten wir gemeinsam den Tag mit eine gemeinsame Frühstück

Bowlingtraining

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 12:00

Nutzen Sie die Gelegenheit,Ihre Bowlingfähigkeiten bei unserem Training zu verbessern, neue Freundschaften zu schließen und sich fit zu halten!

Miteinander Kartenspielen

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Lateinamerikanischer Tanz

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanzspaß nach Lust und Laune

Yin Yoga (Meditation)

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Eine sanfte Meditationseinheit zur Ruhe, inneren Balance und Wohlbefinden

LIMA (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 15. September 2026 | 10:30 – 11:30

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.
