

Veranstaltungen

Nordic Walking

Montag, 9. November 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 1. Tor bei der Strassenbahnstation

Latino Dance mit Freddy

Montag, 9. November 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Freddy.

Gesellschaftsspiele

Montag, 9. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

Lima

Montag, 9. November 2026 | 12:00 – 13:00

Gedächtnis und Bewegungstraining miteinander kombiniert

Tischtennis

Montag, 9. 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

Montag, 9. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

80er Party mit Chris Crocodile

Montag, 9. November 2026 | 13:00 – 16:00

Komm zu unserer 80er Party und feiere mit uns einen bunten Nachmittag voller Musik, Erinnerungen und guter Laune. Chris Crocodile sorgt für die passenden Hits – von Pop über Disco bis Neue Deutsche Welle. Zeige dich in deiner besten 80er-Jahre-Kleidung: Neonfarben, Schulterpolster, Stirnband oder Leggings sind herzlich willkommen. Alles kann, nichts muss – Hauptsache, du fühlst dich wohl und feierst mit uns. Und natürlich küren wir das beste 80er-Outfit des Nachmittags! Wir freuen uns auf Dich!

Kräftigungs- und Mobilitätstraining

Montag, 9. November 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag-mit VHS-TrainerInnen im Klub.

Spielenachmittag

Montag, 9. November 2026 | 13:00 – 16:30

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

Spielenachmittag

Montag, 9. November 2026 | 13:30 – 16:00

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