

Veranstaltungen

Kreatives Mandala malen

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Mandala malen dient zur Entspannung und stärkt die Feinmotorik.

MitEinander frühstücken

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Starten wir gemeinsam den Tag mit eine gemeinsame Frühstück

Yoga im Sitzen

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede*r ist willkommen!

Raum für Kreativität mit Lina

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 12:00

Malen und Basteln. 2 Euro/ Einheit

Smovey

Freitag, 7. August 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Miteinander Spielen

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Miteinander Spazierengehen

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 12:00

Spaziergang in gemäßigtem Tempo. Nur bei trockenem Wetter

Bingo

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 11:30

Das Spiel mit den Zahlen € 1,- pro Schein

Dartspiel

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 12:00

ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.

Line-Dance für alle mit Anja

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegung für Körper und Geist
