

# Veranstaltungen

## Lima

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert

---

## Spielenachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 17:00

Es werden diverse Spiele gespielt wie z.B. Rummikub, Bauernschnapsen, Mensch ärgere dich nicht und vieles mehr.

---

## Yoga im Sitzen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

---

## Qigong

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Qigong -Ein Kombination aus Bewegung, Atmung und Konzentration für mehr Ruhe und Energie im Alltag.

---

## Spielenachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:30

Wir spielen verschiedene Kartenspiele

---

## Yoga auf der Matte

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Förderung von Entspannung und Beweglichkeit

---

## **Tarock im Klub**

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer\*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspielen.

---

## **Gemeinsam Essen**

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Zusammen werden wir im Klub essen. Hauptspeise Kalt 4 Euro/Hauptspeise warm 5 Euro. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

---

## **Qi Gong**

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Chinesische Meditations- Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

---

## **Jakkolo**

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 15:00

Einfaches und kostenloses Spiel

---