

Veranstaltungen

Tai Chi, Qi Gong & verschiedene Tänze

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Im ersten Teil erwarten Sie chinesische Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist, im zweiten Teil verschiedene Tänze. Anfänger*innen und (Wieder-)Einsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Ganzkörper Dehnübungen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:15 – 14:45

Streckübungen, die große Muskelgruppen ansprechen, um die Beweglichkeit zu verbessern, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu fördern.

Gymnastik im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 14:30 – 15:30

Entdecke die Welt der Bewegung bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

"Gut vorbereitet durch den Winter"

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Ein interaktiver Workshop zur Anwendung von Hausmitteln bei unterschiedlichen Beschwerden als Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit.

Gedächtnistraining

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Wir trainieren das Gehirn, mit verschiedenen Gedächtnisübungen.

Alpakas zu Besuch

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Ein Besuch mit Alpakas ermöglicht besondere Begegnungen mit den sanftmütigen Tieren

Yoga im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:30

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Shuffleboard

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Shuffleboard ist ein beliebtes Präzisionsspiel, bei dem Spieler flache Scheiben oder Pucks über eine glatte Oberfläche schieben

Sing-Gruppe mit Lia

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Singen macht glücklich - in unserer Singgruppe laden wir alle ein, die Lust am Singen haben und bereit sind, Texte und Lieder zu lernen und ihr musikalisches Wissen und Können zu erweitern. Einfach vorbeikommen.

Bewegung mit Matthias

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Gymnastik mit den Therabändern in Sitzen.
