

Veranstaltungen

Rückenfit

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt auf der Wirbelsäule

Tarock im Klub

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

Latino Fitness

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Latino Fitness (oft auch Latin Dance Fitness oder Zumba genannt) ist ein energiegeladenes Tanz-Workout. Es kombiniert lateinamerikanische Tänze—wie Salsa, Merengue, Bachata und Reggaeton - mit klassischen Aerobic- und Fitnessübungen. Im Vordergrund steht

Miteinander Spazieren gehen

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:15 – 14:15

Gemeinsam die Natur erleben und miteinander Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei Schönwetter)

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Spielenachmittag

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 16:00

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

LIMA-Einheit

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

Thai Chi, Qi Gong mit Li

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Es erwarten Sie chinesische Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist.

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen

Montag, 5. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Lateinamerikanische Solotänze verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzt wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede*r ist willkommen.
