

Veranstaltungen

Tai Chi

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Tai Chi ist eine sanfte Bewegungsform aus der chinesischen Tradition, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Übungen werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig wirken die ruhigen Abläufe entspannend und können Stress reduzieren. Tai Chi eignet sich besonders gut für ältere Menschen, da die Übungen schonend sind und individuell angepasst werden können. Jede*r ist willkommen!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Kegeln im Haus

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Vor einer Jause kegeln wir gemeinsam. Adresse: Haus Rudolfsheim, Oelweingasse 9.

Jazzdance

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

Tarock im Klub

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

Miteinander Kochen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

Leben bewegen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Mehr Lebensfreude, mehr Bewegung, mehr Miteinander! Ein Bewegungsangebot, dass körperliche Fitness mit sozialem Miteinander verbindet. Neugierig! Dann komm vorbei und mach mit!!!

Gesellschaftsspiele

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Englisch für Anfänger

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Englisch Kurs für Anfänger.
