

Veranstaltungen

Lachyoga

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimische Übungen, die zum Lachen anregen sollen.

Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:30 – 12:00

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Miteinander Spielen

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

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

Gedächtnistraining

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis.

Smovey Workout

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 11:40

Good Vibrations für den ganzen Körper

Senior*innentag

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 16:00

Information und Unterhaltung im Bezirk

Klub geschlossen! Wir stellen uns vor am Pius- Parsch-Platz

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 16:00

Kommen Sie vorbei am Pius Parsch Platz

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

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.
