

Veranstaltungen

Tango mit Raul

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Beuschen Sie unseren Tanzkurs mit unseren Trainer Raul und lernen Sie den Tanz Tango.

Leben Bewegen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

In unseren Bewegungseinheiten schaffen wir Momente, die das Selbstvertrauen stärken und die Lebensqualität fördern.

Yoga im Sitzen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede*r ist willkommen!

Beckenboden Training

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Smovey

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Line Dance für Anfänger

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 13:00

Formationstanz mit Marik Margit

Miteinander Spielen

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Tischtennis

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 13:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Line-Dance für alle mit Anja

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegung für Körper und Geist

Dartspiel

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 12:00

ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.
