

Veranstaltungen

Pilates

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!

Radfahren

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Orientalischer Tanz

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Charakteristisch sind isolierte Bewegungen von Bauch, Hüfte, Brustkorb und Schultern

Miteinander Kartenspielen

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 10:30 – 16:30

Gespielt wird Bauernschnapsen und Rummikub

smovey im Klub

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 10:45 – 11:15

Bewegungsübungen mit smovey-Ringen

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Level: leicht Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Linedance

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 11:00 – 12:40

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

DieKlubs App - was ist das?

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 11:00 – 11:30

Bei diesem Angebot informieren wir euch über die KlubsApp am Handy, vom Runterladen mit QR Code, sowie die Handhabung und Filter Möglichkeiten.

Tischtennis

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 29. Oktober 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic
