

Veranstaltungen

Qi Gong

Mittwoch, 4. November 2026 | 15:00 – 16:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Salsa

Mittwoch, 4. November 2026 | 15:00 – 16:30

Südamerikanische Tänze

Malen mit Hermi

Donnerstag, 5. November 2026 | 09:00 – 12:00

Wir sind zusammen kreativ

Gemeinsam frühstücken

Donnerstag, 5. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein 2,50€ Frühstück groß 4€

Frühstückssalon

Donnerstag, 5. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein € 2,00 Frühstück groß € 4,00

Yoga

Donnerstag, 5. November 2026 | 09:45 – 11:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena. Kommen Sie pünktlich! Ab 10:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.

Tanzen mit Freddy

Donnerstag, 5. November 2026 | 10:00 – 12:00

Latino Dance

Line Dance für Fortgeschrittene

Donnerstag, 5. November 2026 | 10:00 – 11:00

Level: Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Kreatives Handarbeiten

Donnerstag, 5. November 2026 | 10:00 – 12:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

Yoga auf der Matte

Donnerstag, 5. November 2026 | 10:00 – 11:30

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen. Jede*r ist willkommen!
