

Veranstaltungen

Tischgymnastik

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Training für Finger, Arme und Schultern im Sitzen

Nordic Walking

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:30 – 12:30

Lass uns die Natur erkunden! 'Bewegung im Freien' bietet dir die Gelegenheit, die Schönheit der Umgebung zu genießen. Auf geht's!

Yoga im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 10:45 – 11:45

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln werden gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede*r ist willkommen!

Gymnastik im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Balkan Zumba

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Balkan Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Workout mit mitreißenden Beats aus dem Balkan, kombiniert mit Zumba-Moves, Spaß und guter Laune.

Yoga

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

Koordinationsübungen und Reihentänze für Anfänger

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Bei dieser Aktivität führen die Teilnehmenden verschiedene Koordinationsübungen aus, die Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Rhythmus schulen. Anschließend wird gemeinsam verschiedene Reihentänze (wie z.B. Line Dance) eingeübt - dadurch werden Körpergefühl, Synchronisation und das Miteinander in der Gruppe gefördert.

DieKlubs App - was ist das?

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:00 – 11:30

Lerne unsere Klub App kennen, vom Runterladen bis zum Navigieren.

Yoga im Sitzen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:30 – 12:30

Sitz Yoga kann helfen die Flexibilität zu verbessern, Nackensretch, Schulter rollen, ect.

Exkursion: Kaiser Wiesen 2026- Klub geschlossen

Dienstag, 6. Oktober 2026 | 11:30 – 16:30

Exkursion: Wir sind auf der Kaiser Wiesen im Gösserzelt
