

Veranstaltungen

"Rede mit uns"

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Der Volkshilfe Workshop für alle Generationen. Ob Fragen zu Arbeit, Gesundheit oder einfach mal reden: Hier wirst du gehört.

Nordic Walking

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:00 – 10:00

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

Tai Chi

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:00 – 10:00

Tai Chi ist eine sanfte Bewegungsform aus der chinesischen Tradition, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Übungen werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Gleichzeitig wirken die ruhigen Abläufe entspannend und können Stress reduzieren. Tai Chi eignet sich besonders gut für ältere Menschen, da die Übungen schonend sind und individuell angepasst werden können. Jede*r ist willkommen! Treffpunkt: 09:00 im Burggarten, Veranstalter: Verein für Gesundheit und Tai Chi Kultur.

Kunst-Workshop

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Sprachcafe

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:30 – 11:30

Vernetzt euch im multikulturellen Sprachcafé! Alle, die sich für ein ungezwungenes Sprachtraining in guter Gesellschaft interessieren, sind herzlich willkommen.

Chinesisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Ein spielerisch Einstieg in die chinesische Sprache! Wir lernen gemeinsam einfache Wörter und Redewendungen für den Alltag, üben die Aussprache und werfen einen Blick auf die chinesische Schrift und Kultur. Keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugier ist gefragt!

Frauensprachcafe

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:30 – 11:30

Sprachen verbinden Menschen. Trete unserem 'Sprachcafé' bei und tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus. Kommunikation ohne Grenzen!

Gymnastikübungen: Morning Drive

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen starten wir gemeinsam aktiv in den Tag. Morning Drive fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kreislauf - angepasst an die Bedürfnisse von Senior*innen und mit viel Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Qi Gong/Tai Chi

Mittwoch, 7. Oktober 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.

Salsa

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze
