

Veranstaltungen

Qi Gong für Anfänger*innen

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 12:30

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Spielenachmittag

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:00 – 16:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Line Dance

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:15 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic

Kreatives Basteln

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Mittagstisch

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Vorauskasse (10,50€)

Puzzle

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Zusammen trainieren wir unser Gedächtnis.

Spiel und Spass

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Kreatives Handarbeiten

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 14:00

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

Smartphonekurs

Donnerstag, 8. Oktober 2026 | 12:00 – 14:00

Individuelle Unterstützung beim Smartphone.
