

Veranstaltungen

Miteinander Spielen

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

PC Unterstützung

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00 – 12:00

Zusammen lernen und üben wir praktisch den Umgang mit dem Computer.

Flamenco-Tanzkurs

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00 – 12:00

Das Schlagen mit den Füßen (zapateado), Arm- und Handbewegungen und das Klatschen. Das Zusammenführen aller Techniken zu einer Choreografie gibt einen Einblick in die komplexe Welt des Flamenco.

Community Nurses Vortrag: Sicher älter werden zu Hause.

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00 – 12:00

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren über das Thema " wie ältere Menschen sicher und selbstständig zu Hause leben können"

Gesellschaftsspiele

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00 – 16:30

Rummikub, Schnapsen, Tarockieren

Line Dance

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:15 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Sesselgymnastik

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:15

Turnen mit Rasa auf Sitzen

Sanftes Tanz Workout

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:30

Sanfte Kräftigungsübungen kombiniert mit Elementen aus dem Aerobic

Qi Gong für Anfänger*innen mit Rick Sue

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 13:30

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!

Ukrainisches Sprachcafé

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:30 – 12:30

Konversation auf Ukrainisch für alle Niveaus zugänglich.
