

Veranstaltungen

Yoga im Sitzen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 13:30 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Vortrag: Integration und Diversität

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 16:45

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

MitEinander Jausnen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Gesunde Jause

Mobilitätstraining

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Eine Kombination aus Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen, die die Gelenkgesundheit fördert.

Kegeln

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsam gehen wir ins Haus Tamariske kegeln. WICHTIG: Anmeldung im Klub erforderlich!

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:00 – 17:00

Wir laden Sie herzlich zu einem fröhlichen und geselligen Nachmittag mit Brett- und Kartenspielen ein - in entspannter Runde und bei einer Tasse Kaffee.

Bingo

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:30 – 15:00

Bingo

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:30 – 15:30

Spielen mit Zufallszahlen ein Bingo Los kostet 1 Euro

Bingo

Freitag, 23. Oktober 2026 | 14:30 – 15:00

Spielen im Klub (2 Bingoscheine für 1€, Gewinnchance auf kleine Preise)

Stadt, Land, Fluss

Freitag, 23. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Wir spielen zusammen Stadt, Land, Fluss
