

Veranstaltungen

Yoga

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Leichte geistige und körperliche Übungen im sitzen

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

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

Tanznachmittag mit Stefan Hoesl

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

Spielenachmittag

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

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

A1 - Sicherer Umgang mit dem Smartphone

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Entdecken Sie hilfreiche Funktionen und praktische Tipps für den Alltag, Anmeldung über die A1 Serviceline (0800 80 88 10).

Chor - gemeinsam singen

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 14:15

Singen macht Freude und verbindet. Alle sind herzlich willkommen, ob mit oder ohne Erfahrung!

Qi Gong

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

Spielenachmittag

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

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