

Veranstaltungen

Frühstück

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Miteinander Spielen: Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:00 – 17:00

Spiel und Spaß erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Miteinander Frühstück

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

Lass uns gemeinsam den Tag beginnen und 'Miteinander Frühstück'. Sei dabei und genieße den Morgen in guter Gesellschaft!"

Frühstückssalon

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:00 – 10:00

Wir laden herzlich zum Frühstückssalon ein! In angenehmer Atmosphäre gibt es ein vielfältiges Frühstück mit Gebäck und Brot, Wurst und Käse, Aufstrichen sowie Obst und Gemüse. Kostenbeitrag: 4,00 € (Kein All you can eat!). Jede*r ist willkommen!

Miteinander Kartenspielen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:30 – 16:30

Gespielt wird Bauernschnapsen und Rummikub

Smovey mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:30 – 10:20

Schwing dich fit mit Smovey.

Computer und Smartphone Stammtisch

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Wenn dein Handy oder Computer mal wieder nicht so will wie du, komm einfach vorbei! Ich helfe dir, das Problem zu lösen, damit du wieder entspannt mit deiner Technik umgehen kannst.

MitEinander Trommeln

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:45 – 11:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt.

Line-Dance

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Englisch Konversation

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Es erwarten Sie Wortschatz- und Grammatikübungen, Texte und Konversation in feiner, kleiner Runde. Level: leicht Fortgeschrittene u. Fortgeschrittene. Beitrag für Kopien: 2 €; Bitte um Anmeldung im Klub!

Sitzgymnastik mit Matthias

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Übungen im Sitzen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen.

Yoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga auf der Matte! Übungen für Körper und Geist (Bitte Matte selbst mit nehmen)

Leben Bewegen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

In unseren Bewegungseinheiten schaffen wir Momente, die das Selbstvertrauen stärken und die Lebensqualität fördern.

Smovey

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Tanzgymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Entdecke die Welt der Bewegung bei unserer 'Gymnastik mit Musik'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Kreatives Malen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Mandala malen dient zur Entspannung und fördert die Feinmotorik.

Kreatives Handarbeiten

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität! 2€ / Einheit

Radfahren

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Yoga auf der Matte

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen.

Yoga im Sitzen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede*r ist willkommen!

Miteinander spazieren gehen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 15:00

Informationen unter 0676/83250 1032

Miteinander Tischtennis spielen - Technik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:30

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

QR Trainer:in

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 10:30

QR TRAINER:IN ist ein digitales Bewegungsangebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts „Sicher gesund in Wien“: Kurze und abwechslungsreiche Videos zeigen Übungen für mehr Stabilität in jedem Alter.

Latin Dance mit Generationen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik bringt jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Tanz-Einheit begeistern!

Kubanischer Tanz

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Wir laden euch herzlich zu unserer kubanischen Tanzstunde ein. Gemeinsam bewegen wir uns zu kubanischer Musik.

Beckenboden Training mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Line Dance für Anfänger*innen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 13:30

Lernen Sie die ersten Line-Dance-Schritte bei uns im Klub. Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stehen dabei im Mittelpunkt.

Dartspiel

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.

Tischtennis

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Bewegungstanz

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegungstanz mit Emilia

Sitztanz mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 12:20

Bewegung, Musik & gute Laune - ganz ohne aufzustehen!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 12:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Yoga auf der Matte

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 13:00

Namaste! Yoga auf der Matte. Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) für Körper und Geist! Bitte leichtes Gewand mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Sitzyoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Verschiedene Gesellschaftsspiele

Kochen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen und essen zusammen

Spiel und Spass

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Plaudern

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 16:45

Plaudern bedeutet ,sich ungezwungen und gemütlich zu unterhalten oder unbedacht ein Geheimnis

Mit Einander Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Div. Gemeinschaftsspiele

Leserunde

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Eine organisierte, gemeinschaftliche Lektüre eines Buches, bei der sich eine Gruppe von Lesenden über einen festgelegten Zeitraum intensiv über denselben Text austauscht.

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten, Zwanzigerruf, Bauernschnapsen und das spannende Kartenspiel "Königrufen". Komm vorbei und lass dich von dem Workshop begeistern!

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Diverse Gemeinschaftsspiele

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing-Tanz für Anfänger*innen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüften und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 16:00

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

Dart

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 15:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

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

Regenbogentreff Pop-Up im Klub Schönbrunner Straße & Ausstellungsbesuch QWien

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 15:00

Wir treffen uns im **Klub Schönbrunner Straße 107** auf **Kaffee und Kuchen** und besuchen anschließend gemeinsam die Ausstellungen **„Lesbian Tentacles & Other Beings“** und **„Ralf König: Süße Triebe“** bei QWien.

Freu dich auf queere Kunst, Kultur und gemütlichen Austausch.

Eine Teilnahme ist sowohl ab dem Treffen im Klub Schönbrunner Straße als auch direkt bei QWien möglich.

Anmeldung für den Ausstellungsbesuch erbeten: 0676 83250549

□ **Datum: Freitag, 02.10.2026** □ **Treffpunkt 1: 12:30 Uhr, Klub Schönbrunner Straße 107** □ **Treffpunkt 2: 13:50 Uhr, QWien, Ramperstorffergasse 39/7, 1050 Wien** □ **Dauer des Ausstellungsbesuchs: 14:00-15:00 Uhr**

Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 16:30

Schach, Rummikub, Karten spielen und vieles mehr. Kommt gerne mit euren Spielpartner*innen vorbei oder auch gern alleine und lernt neue Leute kennen! Einfach vorbeikommen.

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing-Tanz, Anf. u. Fortg.

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 13:30

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüfte und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Yoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 13:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

Gymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 13:30

Gymnastik mit Matthias, vorbeikommen und mitmachen.

Spielnachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 16:00

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

Spielnachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 16:00

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

Miteinander Tischtennis spielen - Freies Spiel

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 16:00

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

Spieleachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:30 – 17:00

Entspannt die Woche mit spielen ausklingen lassen

Gymnastik mit Theraband

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

MitEinander Jausen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Gemeinsame Jause im Klub.

Tarock

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

Tarock

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 13:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Miteinander Spaziergehen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam erkunden wir bei einem gemütlichen Spaziergang die Umgebung unseres Klubs.

Spelennachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

Gesellschaftsspiele : Karten spielen, Rummikub...

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten und das spannende Kartenspiel "Königrufen". Komm vorbei und lass dich von dem Workshop begeistern!

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:30

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten und das spannende Kartenspiel "Königrufen". Komm vorbei und lass dich von dem Workshop begeistern!

MitEinander Kochen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Darts

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Wir spielen Darts, ein Spiel, bei dem man mit Pfeilen auf eine Scheibe schießt, um Punkte zu erzielen.

Tischtennis mit Corona/Trainer*in-Nachbarschatz

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Bewegung für Körper und Geist

Workshop: Gemeinsam leben in Österreich (arabisch)

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Gesundheitspsychologinnen vom Verein "Fremde werden Freunde" sind zu Gast im Klub.

Klub-Flohmarkt

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Bei unserem Klub-Flohmarkt werden zahlreiche Klamotten, Bücher und andere Gebrauchtwaren angeboten.

Sitzgymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Fit mach mit

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gymnastik

Bingo

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß! 1€ / Karte

Tarock im Klub

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

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

Spanisch-Kurs für Anfänger*innen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

¡Hola! Dieser Spanischkurs richtet sich an alle Besucher*innen, die eine neue Sprache entdecken oder vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten. In angenehmer und entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam einfache Wörter, nützliche Sätze für den Alltag sowie Wissenswertes über die spanische Kultur. Der Kurs findet ohne Leistungsdruck statt und bietet viel Gelegenheit zum Üben, Lachen und Austausch in der Gruppe. Jede*r ist willkommen. Bitte um Anmeldung im Klub!

Kreatives Malen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 15:30

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke!

Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Tischtennis

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

(AUSGEBUCHT) Spanisch-Kurs für Anfänger*innen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

¡Hola! Dieser Spanischkurs richtet sich an alle Besucher*innen, die eine neue Sprache entdecken oder vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten. In angenehmer und entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam einfache Wörter, nützliche Sätze für den Alltag sowie Wissenswertes über die spanische Kultur. Der Kurs findet ohne Leistungsdruck statt und bietet viel Gelegenheit zum Üben, Lachen und Austausch in der Gruppe. Momentan sind keine weiteren Anmeldungen möglich.

Kreatives Malen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:00 – 16:00

Kreatives Malen: Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke!

Yoga im Sitzen

Freitag, 2. 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.

Glückstraining

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:30 – 15:00

LIMA-Trainerin Heidi Spangl gestaltet mit ihrem "Glückstraining" einen abwechslungsreichen Nachmittag. Es erwartet Sie ein anregender Mix aus Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und Musik - und im Anschluss findet ein Austausch mit der bekannten Aquarellistin Ulli Lehecka statt. Bitte um Anmeldung im Klub.

XX Tarock mit Albert

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:30 – 15:30

Gemeinsames Tarock-Spiel

Bingo

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß! Ein Los kostet 1euro

Gymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Muskelaufbau mit der Therrabändern

Line Dance für Fortgeschrittene

Freitag, 2. Oktober 2026 | 13:50 – 14:40

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Kegeln

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

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

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Freitag, 2. 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.

Upcycling und Handarbeits-Cafe

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Aus alt mach neu! Jeden Montag und Freitag, von 14:00 bis 16:00 Uhr. (Änderungen vorbehalten!)

Führung im Pratermuseum

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Willkommen im Pratermuseum, das die bewegte Geschichte des Wiener Wurstelpraters erzählt. Seit über 250 Jahren prägt dieser Vergnügungspark die Identität der Stadt wie kaum ein anderer Ort. Gleich beim Riesenrad beginnt die Ausstellung mit einem eindrucksvollen Panoramabild des Praters. In den oberen Stockwerken entdecken Sie historische Objekte wie Ringelspiel- und Kasperlfiguren, Teile einer Grottenbahn und frühe Spielautomaten. Pläne, Modelle, Fotos und Plakate geben spannende Einblicke in die Entwicklung des Vergnügungsparks. Das frei zugängliche Foyer lädt zudem als Begegnungsort dazu ein, das Museum auch ohne Eintritt zu erleben.

Organisatorisches Anmeldeschluss ist Fr., 25.09.2026. Im Eintrittspreis ist die Führung inkludiert.

Bei weniger als 10 Anmeldungen wird der Termin abgesagt, bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei Nichtteilnahme erfolgt ausnahmslos keine Rückerstattung und kein Alternativtermin. Sie können nach der Führung noch weiter im Museum verweilen.

Gesellschaftsspiele

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:30

Schach, Rummikub, Karten spielen und vieles mehr. Kommt gerne mit euren Spielpartner*innen vorbei oder auch gern alleine und lernt neue Leute kennen!

Miteinander Plaudern

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Wir sprechen über verschiedene Themen

Bingo im Rahmen des Klubbetriebs

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Alle Zahlen in einer Reihe?

Spielerisches Kaffeeplauscherl

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:00

Genießen Sie ihre Jause und spielen Sie mit den anderen Bewohnern verschiedene Brett-, Kartenspiele

Tischtennis

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 16:30

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Cardiotraining mit Boxelementen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 17:30

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

Sitzgymnastik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 14:00 – 14:30

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!
