

Veranstaltungen

Yoga

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

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

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei schön wetter)

Lachyoga

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.

Gymnastik

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele u. Meditation

Miteinander Chor singen

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

CHORgesang im Klub

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:30

Jeden Montag gibt es eine warme Mahlzeit. Eine Portion = € 5,-. Zu den Speisen gehört zB.: Gulasch Suppe, Pinsa-Pizza, Käsekrainer mit Kartoffelpuffer, Bohnen Eintopf, etc.

DieKlubs-App

Montag, 21. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen, von runterladen bis zum Navigieren

Trittsicher

Montag, 21. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stopplerfallen im Alltag

Yoga im Sitzen

Montag, 21. September 2026 | 12:45 – 13:45

Bewegung mit Körper und Geist
