

Veranstaltungen

(ABGESAGT) Yoga im Sitzen

Freitag, 11. September 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, 11. September 2026 | 10:00 – 16:00

Informationen unter 0676/83250-1032

Raum für Kreativität

Freitag, 11. September 2026 | 10:00 – 12:00

Malen und Basteln. 2 Euro/ Einheit

Tango mit Raul

Freitag, 11. September 2026 | 10:00 – 11:00

Beuschen Sie unseren Tanzkurs mit unseren Trainer Raul und lernen Sie den Tanz Tango.

Sitzgymnastik

Freitag, 11. September 2026 | 10:00 – 11:00

Gymnastikübungen im Sitzen mit Matthias

Leben Bewegen

Freitag, 11. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Beckenboden Training

Freitag, 11. September 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Line Dance für Anfänger

Freitag, 11. September 2026 | 10:30 – 13:00

Formationstanz mit Marik Margit

Smovey

Freitag, 11. September 2026 | 10:30 – 11:30

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

Minigolf

Freitag, 11. September 2026 | 10:30 – 15:30

Minigolf - die 10er Partie, Anmeldung unbedingt erforderlich unter der Telefonnummer: 01/31399280111. Kostenbeitrag ist selbst zu bezahlen.
