

# Veranstaltungen

## Stimmklangraum

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Entspannen auf Matten bei Klang und Stimme

---

## Tanz aus Fernost

Samstag, 31. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegelade mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken

---

## Nordic Walking

Montag, 2. November 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 1. Tor bei der Strassenbahnstation

---

## Gesellschaftsspiele

Montag, 2. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

---

## Lima

Montag, 2. November 2026 | 12:00 – 13:00

Gedächtnis und Bewegungstraining miteinander kombiniert

---

## Deutsches Sprachcafe

Montag, 2. November 2026 | 12:00 – 13:30

Deutsch üben in gemütlicher Atmosphäre - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

---

## **Tischtennis**

Montag, 2. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

---

## **Gedächtnistraining**

Montag, 2. November 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam trainieren wir unser Gedächtnis.

---

## **Regenbogentreff: Plauderstammtisch und Besuch vom IKF**

Montag, 2. November 2026 | 13:00 – 15:00

Bei Kaffee und Mehlspeisen wollen wir entspannt miteinander plaudern, lachen und neue Kontakte knüpfen. Komm vorbei, macht es euch gemütlich und verbringt eine bunte Zeit mit uns. Außerdem besucht uns Brigitte vom IKF (Institut für Konfliktforschung) und stellt uns das Projekt „Gemeinsam altern unter dem Regenbogen“ vor. ALLE Lebens- und Lebensweisen sind willkommen!

---

## **Kräftigungs- und Mobilitätstraining**

Montag, 2. November 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag.

---