

Veranstaltungen

Sitzgymnastik

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 12:30

Ideal für alle, diese Aktivität kombiniert sanfte Dehn- und Atemübungen

Yoga auf der Matte

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 12:50

Sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit tiefer Atmung

Spielenachmittag

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

Line Dance für Anfänger !Neuer Grundkurs!

Montag, 28. September 2026 | 12:15 – 13:15

Line Dance für Anfänger- Wir starten mit einem neuen Grundkurs

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 28. 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, 28. 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, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele u. Meditation

Miteinander Chor singen

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

CHORgesang im Klub

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 28. 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.
