

Veranstaltungen

Gymnastik mit Musik

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

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

Sitzyoga

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

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Spielenachmittag

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

Verschiedene Gesellschaftsspiele

Kochen

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

Wir kochen und essen zusammen

Gespräche gegen Einsamkeit

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

Plaudern und über den Tag reden

Jazzdance

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

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

Gymnastik im Sitzen

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

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

MitEinander Jausen

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

Gemeinsame Jause im Klub.

Yoga im Sitzen

Freitag, 30. 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, 30. 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.
