

Veranstaltungen

Miteinander Kochen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

Leben bewegen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Mehr Lebensfreude, mehr Bewegung, mehr Miteinander! Ein Bewegungsangebot, dass körperliche Fitness mit sozialem Miteinander verbindet. Neugierig! Dann komm vorbei und mach mit!!!

Gesellschaftsspiele

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Englisch für Anfänger

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:30

Englisch Kurs für Anfänger.

Tischtennis

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 17:00

Tischtennis für Fortgeschrittene.

Yoga im Sitzen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Gel-Druck

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Eine kreative Drucktechnik, bei der mit einer weichen Gelplatte einzigartige Muster und Strukturen. Es wird ein Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verrechnet.

Tanzen mit Freddy

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:30 – 15:30

Latino Dance (Salsa, Bachata, Merengue usw.)

Kubanische Tanzstunde

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 13:30 – 14:30

Wir laden Sie herzlich zur der kubanischen Tanzstunde ein. Gemeinsam bewegen wir uns zu kubanischer Musik. Jede*r ist willkommen.
