

Veranstaltungen

Nordic Walking

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

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

Nordic Walking

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Latino Dance mit Freddy

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Freddy.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Gymnastik mit Musik

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Kombinierte sanfte Bewegungen mit bekannten Melodien, um den Körper zu mobilisieren, die Koordination zu schulen und die Freude an der Bewegung zu wecken.

Latino Fitness

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Latino Fitness (oft auch Latin Dance Fitness oder Zumba genannt) ist ein energiegeladenes Tanz-Workout. Es kombiniert lateinamerikanische Tänze—wie Salsa, Merengue, Bachata und Reggaeton - mit klassischen Aerobic- und Fitnessübungen. Im Vordergrund steht

Sitztanz

Montag, 19. Oktober 2026 | 12:00 – 16:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Gespräche gegen Einsamkeit

Montag, 19. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Plaudern und über den Tag reden

Deutsches Sprachcafe

Montag, 19. Oktober 2026 | 12:00 – 13:30

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

Lachyoga

Montag, 19. Oktober 2026 | 12:30 – 13:30

Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.
