

Veranstaltungen

Bewegung im Freien: Nordic Walking

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Eine gelenksschonende Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei speziell entwickelten Stöcken im diagonalen Rhythmus unterstützt wird.

Vortrag mit Dr Ban

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:30

Vorträge zu verschiedenen Medizinischen Themen

Leben Bewegen

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Philip Kurz

Gymnastik für Körper und Geist

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Fit und Gesund in den Tag starten

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 12:00

Bist du bereit für ein tänzerisches Abenteuer? Komm zum 'Miteinander Tanzen' und lass uns im Rhythmus der Musik bewegen .

Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 12:30

Lachyoga

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 11:30

Eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.

Tischtennis

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 13:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!
