

Veranstaltungen

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 7. 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, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

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

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 7. 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.

Beckenboden aktivieren - ABGESAGT!!!

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:15

Übungen im Sitzen und Stehen zur Aktivierung des Beckenbodens

DieKlubs-App

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen,von runterladen bis zum Navigieren

Trittsicher

Montag, 7. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stoplerfallen im Alltag

Nordic-Walking-Runde

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Treffpunkt beim Eingang

Stepptanz

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Sitzturnen mit Senada

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Turnen im Sitzen
