

Veranstaltungen

Wohnfit Runde

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:00 – 14:00

Geführte Gymnastik- und Bewegungsparcours- Spaziergänge im Wr. Gemeindebau. Einfache Fitness- und Gymnastikübungen ohne Geräte.

Starke Muskeln. Starke Knochen

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:00 – 13:50

Ganzkörpertraining für den Erhalt von Muskelkraft und Knochendichte

Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:30 – 14:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer "Gymnastik im Sitzen". Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Tanzen im Sitzen

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:30 – 14:30

Ein bisschen Tanzen im Sitzen für positive Stimmung

Gymanstik mit Theraband

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik mit Theraband mit Trainer Matthias

Malen

Mittwoch, 9. September 2026 | 13:30 – 14:30

Bingo

Mittwoch, 9. September 2026 | 14:00 – 15:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Qigong im Sitzen

Mittwoch, 9. September 2026 | 14:00 – 15:00

Wir laden Sie zu einer Qigong-Stunde im Sitzen

Line Dance für Fortgeschrittene (Gold LIGA)

Mittwoch, 9. September 2026 | 14:00 – 16:00

Line Dance Gold Liga
