

Veranstaltungen

Miteinander Kartenspielen

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Lateinamerikanischer Tanz

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanzspaß nach Lust und Laune

Yin Yoga (Meditation)

Dienstag, 15. September 2026 | 10:00 – 11:00

Eine sanfte Meditationseinheit zur Ruhe, inneren Balance und Wohlbefinden

LIMA (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 15. September 2026 | 10:30 – 11:30

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.

Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee

Dienstag, 15. September 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee

Yoga im Sitzen

Dienstag, 15. September 2026 | 10:45 – 11:30

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede*r ist willkommen!

Diverse Spiele

Dienstag, 15. September 2026 | 11:00 – 16:30

Rummikub, Kartenspiele

Pilates auf der Matte

Dienstag, 15. September 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 15. September 2026 | 11:00 – 16:30

Rummikub, Schnapsen, Tarockieren
