

30.05.2024

Ein neues Gerät einrichten



Sie haben ein neues Smartphone, ein neues Tablet, einen neuen Laptop oder einen neuen Computer? Wenn Sie Fragen zu den neuen Geräten haben - oder [...]

[MEHR](#)

30.05.2024

Literatur und Begegnung



Literaturcafé im LU kompakt Wir laden Sie ein, literarische Texte kennenzulernen und darüber zu diskutieren sowie Eindrücke und Gedanken auszutauschen. [...]

[MEHR](#)

30.05.2024

Qi-Gong



Qi Gong bedeutet: Übungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Abbau von Stress, Stabilisierung des Kreislaufs und Blockaden lösend. Qi [...]

[MEHR](#)

30.05.2024

Atemübungen und Energiearbeit

Wer hat Lust, innezuhalten vom Alltag? Sich positiv aufzuladen mit neuer Energie? Durch gemeinsame Atemübungen und die Bewegung unseres Körpers kommen wir [...]

[MEHR](#)



31.05.2024

Rücken-Fitness



Der Rücken hat ständig den Belastungen der modernen Gesellschaft entgegenzuwirken. Das Erlernen von rücken-gerechtem Verhalten im Alltag ist daher für [...]

[MEHR](#)

31.05.2024

Spielenachmittag im Vital-Zentrum



Spielenachmittag in ungezwungener Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen in der Cafeteria des Vital-Zentrums - immer freitags ab 14 Uhr. Brett- und Kartenspiele [...]

[MEHR](#)

02.06.2024

Achtsamkeit in und mit der Natur für Frauen

Den Alltag hinter sich lassen, entschleunigen, sich eine Auszeit nehmen, durchatmen und die Stille genießen. Bei sich selbst ankommen, den Wildpark [...]

[MEHR](#)

03.06.2024

Sing-Nachmittag



Wir treffen uns zu einem gemütlichen Nachmittag, um gemeinsam zu singen. Termin: Montag, 3. Juni 2024, 14 Uhr
Eintritt: frei Es gibt Kaffee und Kuchen, [...]

[MEHR](#)

03.06.2024

Handarbeitsgruppe



Bei uns ist jede/r willkommen. Wir arbeiten querbeet mit den verschiedenen Techniken von Stricken, Sticken, Häkeln usw. In gemütlicher Runde lernt der eine [...]

[MEHR](#)

03.06.2024

Gymnastik ++MACHEN SIE MIT, BEWEGUNG HÄLT FIT++



Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer und die Gelenke unbeweglich, [...]

[MEHR](#)