

PROGRAMM > BOOMER-*fit* -

OKTOBER

2026

TAG	Datum	Uhrzeit	Programm	ORT/Treffpunkt	Stufen	ART	€	Extras	TN-Zahl
DO	1. 10.	09:30-11:00	Walken	Parkplatz Kahle Wart	1-2-3	Aktion	5 €	pro Teilnahme	5 - 15
	1. 10.	15:00-16:30	Kaffeeklatsch -Infos/Wünsche	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
FR	2. 10.	09:00 los	Landesgartenschau Bad Nenndorf	Parkplatz Holsen	2-3-4	Ausflug	20 €	pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MO	5. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 20
	5. 10.	10:00-11:30	Frühstück - gesellige Runde	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
	5. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DI	6. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	Kirchlengern/ Holsen	1-2-3-4	Aktion	10 €	pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MI	7. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
	7. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung - für Einsteiger	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DO	8. 10.	09:30-11:00	Walken	Parkplatz Kahle Wart	1-2-3	Aktion	5 €	pro Teilnahme	5 - 12
	8. 10.	15:00-16:30	Kaffeeklatsch - gesellige Runde	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
FR	9. 10.	9:00 los	Externsteine	Parkplatz Holsen	2-3	Ausflug	20 €	pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MO	12. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 20
	12. 10.	10:00-11:30	Frühstück - Windlichter basteln	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
	12. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DI	13. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	Kirchlengern/ Holsen	1-2-3-4	Aktion	10 €	pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MI	14. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
	14. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung - für Einsteiger	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DO	15. 10.	09:30-11:00	Walken	Parkplatz Kahle Wart	1-2-3	Aktion	5 €	pro Teilnahme	5 - 15
	15. 10.	15:00-16:30	Kaffeeklatsch -Windlichter basteln	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
FR	16. 10.	14:00 los	Cafe ´OrgiNelly Rödinghausen	Parkplatz Holsen	2-3-4	Ausflug	15 €	pro Teilnahme incl. Transport Verzehr	5 - 8

bitte wenden >>>

TAG	Datum	Uhrzeit	Programm	ORT/Treffpunkt	Stufen	ART	€	Extras	TN-Zahl
MO	19. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 20
	19. 10.	10:00-11:30	Frühstück	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 €	pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
	19. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DI	20. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	Kirchlengern/ Holsen	1-2-3-4	Aktion	10 €	pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MI	21. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
	21. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung - für Einsteiger	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 €	pro Monat	5 - 15
DO	22. 10.	09:30-11:00	Walken	Parkplatz KahleWart	1-2-3	Aktion	5 €	pro Teilnahme	5 - 15

	22. 10. 15:00-16:30	Kaffeeeklatsch - gesellige Runde	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 € pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
FR	23. 10. 10:00 los	Bummeln in Minden/Cafe ´Waldkristall	Parkplatz Holsen	2-3-4	Ausflug	15 € pro Teilnahme incl. Transport Verzeehr	5 - 8
MO	26. 10. 09:00-09:45	Hockergymnastik	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 € pro Monat	5 - 20
	26. 10. 10:00-11:30	Frühstück - Herbstlich	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 € pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
	26. 10. 17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 € pro Monat	5 - 15
DI	27. 10. 10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	Kirchlengern/ Holsen	1-2-3-4	Aktion	10 € pro Teilnahme incl. Transport Eintritt	5 - 8
MI	28. 10. 16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik	Turnhalle Holsen	2-3-4	Kurs	10 € pro Monat	5 - 15
	28. 10. 17:15 - 18:00	Bewegung - für Einsteiger	Turnhalle Holsen	4-5	Kurs	10 € pro Monat	5 - 15
DO	29. 10. 09:30-11:00	Walken	Parkplatz KahleWart	1-2-3	Aktion	5 € pro Teilnahme	5 - 15
	29. 10. 15:00-16:30	Kaffeeeklatsch- Herbstlich	Gesellschaftsraum	3-4-5	Aktion	5 € pro Teilnahme incl. Getränke	5 - 15
FR	30. 10. 10:00 los	Gehlenbecker Moor.....	Parkplatz Holsen	2-3-4	Ausflug	15 € pro Teilnahme incl. Transport Verzeehr	5 - 8