

Veranstaltungen

In den Häusern zum Leben und Pensionist*innenklubs ist immer was los! Wegen des begrenzten Platzangebotes im Haus bzw. im Klub bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1, 1140 Wien

01 31399 - 284 131



SelbstSicherFrau: Selbstverteidigung für mehr Sicherheit im Alltag

Donnerstag, 23. April 2026 | 09:00 – 12:00

In unseren Selbstverteidigungskursen für Seniorinnen lernen Damen ab 60 einfache, alltagstaugliche Techniken, um sich sicherer, ruhiger und selbstbewusster zu fühlen. Im Mittelpunkt stehen Körpergefühl, Standfestigkeit und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, angepasst an die individuellen körperlichen Möglichkeiten. Es geht nicht ums Kämpfen, sondern darum, sich selbst zu spüren, Grenzen wahrzunehmen und Sicherheit im eigenen Körper zu entwickeln. Die Kurse finden in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen statt: gemeinsam mit anderen Frauen, ohne Leistungsdruck. Für Seniorinnen, die sich im Alltag sicherer fühlen möchten.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Therapeutisches Kochen

Donnerstag, 23. April 2026 | 10:00 – 12:00

Wir kochen gemeinsam mit unseren Besucher*innen sowie Besucher*innen der Tagesstruktur BALANCE (Leben ohne Barrieren)! Max. 10 Teilnehmer*innen zum Kochen! Preis inkl. Hauptspeise und Nachtisch: 4,50 Euro

Preis siehe Beschreibung

Plätze: unbegrenzt

Kostenpflichtig, Preis laut Beschreibung



Hilfe mein Handy spinnt! Frag die Enkelin

Donnerstag, 23. April 2026 | 10:30 – 12:00

Wenn dein Handy oder Computer mal wieder nicht so will wie du, komm einfach vorbei! Ich helfe dir, das Problem zu lösen, damit du wieder entspannt mit deiner Technik umgehen kannst.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Häuser
zum Leben



Für die
Stadt Wien



Kegeln

Donnerstag, 23. April 2026 | 13:00 – 17:00

Wir gehen Kegeln ins Haus Rudolfsheim! Zuerst Jause im Gasthaus.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Kubanische Tanzstunde

Donnerstag, 23. April 2026 | 13:30 – 15:00

Wir laden Sie herzlich zur der kubanischen Tanzstunde ein. Gemeinsam bewegen wir uns zu kubanischer Musik. Jede*r ist willkommen.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Kunst und Kultur erleben: Friedl Kubelka im Belvedere 21

Donnerstag, 23. April 2026 | 14:45 – 16:00

Führung durch die aktuelle Ausstellung "Friedl Kubelka / vom Gröller: Nicht daheim und doch zu Hause": Im April besuchen wir das Belvedere 21 und besichtigen die Zeichnungen und Gouachen der österreichischen Filmemacherin. Kommt mit und lasst euch von den phantastisch-realistischen Arbeiten verzaubern!
Treffpunkt: 14:45 Uhr, Foyer des Belvedere 21, Arsenalstraße 1, 1030 Wien, EINTRITT: 6 Euro; ANMELDUNG IM KLUB!

Preis: 6,00 €

Plätze: unbegrenzt

mit Anmeldung im Klub



LIMA

Donnerstag, 23. April 2026 | 15:00 – 16:00

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Smovey

Freitag, 24. April 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Die Pensionist*innen
Klubs



Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



**Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz für
Anfänger*innen**

Freitag, 24. April 2026 | 12:00 – 14:00

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüpfen und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



**Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz, Anf. u.
Fortg.**

Freitag, 24. April 2026 | 12:30 – 13:30

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüpfen und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser