

# 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.

## Reinprechtsdorfer Straße 1

Reinprechtsdorfer Straße 1, 1050 Wien

01 31399 275 141



### Yoga auf der Matte

29. Juli 2024 | 12:00 – 12:50

sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit tiefer Atmung

**Einfach vorbeikommen!**



### Ganzkörpertraining für Fitte - Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!

31. Juli 2024 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule

**Einfach vorbeikommen!**



### Sesselgymnastik - Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl

31. Juli 2024 | 14:00 – 14:30

sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung mit und auf dem Sessel

**Einfach vorbeikommen!**



### Nordic Walking mit der bewegten Apotheke - Treffpunkt Siebenbrunnenapotheke

2. August 2024 | 09:30 – 10:30

moderate Walkingeinheit mit kleinen Übungen zwischendurch

**Einfach vorbeikommen!**



### Tischtennis

2. August 2024 | 13:00 – 16:00

Ping Pong für Sportliche

**Einfach vorbeikommen!**



Häuser  
zum Leben

Für die  
Stadt Wien



### Yoga auf der Matte

5. August 2024 | 12:00 – 12:50

sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung mit und auf dem Sessel

**Einfach vorbeikommen!**



### Wandercafe - Wir besprechen unsere nächsten Wanderungen

5. August 2024 | 14:00 – 15:00

Wanderziele bestimmt das Los

**Einfach vorbeikommen!**



### Ganzkörpertraining für Fitte - Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!

7. August 2024 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule

**Reservierungspflichtig**



### Sesselgymnastik - Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl

7. August 2024 | 14:00 – 14:30

sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung mit und auf dem Sessel

**Reservierungspflichtig**



### Nordic Walking mit der bewegten Apotheke - Treffpunkt Siebenbrunnenapotheke

9. August 2024 | 09:30 – 10:30

moderate Walkingeinheit mit kleinen Übungen zwischendurch

**Einfach vorbeikommen!**



Die Pensionist\*innen  
Klubs

Für die  
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener  
Pensionisten-Wohnhäuser