



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien

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.



Latin Dance in Hietzing vor der Kirche

16. Juli 2024 | 10:00 – 11:30

Latin Dance mit Viktor oder Anja im Freien

Externer Veranstaltungsort

1130 Wien,
Am Platz Hietzing vor der Kirche
676832501108

Einfach vorbeikommen!



Yoga im Sitzen

16. Juli 2024 | 10:30 – 11:30

Sitz yoga

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

1140 Wien,
Käthe-Dorsch-Gasse 17/1
01 31399 - 284 131

Einfach vorbeikommen!



Bewegung im Freien: Nordicwalking mit Helga

16. Juli 2024 | 10:30 – 12:30

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Böcklinstraße 43

1020 Wien,
Böcklinstraße 43
01 313 99 27 21 11

Einfach vorbeikommen!



pilates

16. Juli 2024 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Greiseneckergasse 5

1200 Wien,
Greiseneckergasse 5
01/ 31399 290201

Einfach vorbeikommen!



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben



Für die
Stadt Wien



Yoga auf der Matte

16. Juli 2024 | 11:00 – 12:00

Yoga auf der Matte im Klub, Matten sind im Klub vorhanden

Grünentorgasse 7/2/1

1090 Wien,
Grünentorgasse 7/2/1
01 313 99 279101

Einfach vorbeikommen!



Gymnastik

16. Juli 2024 | 13:00 – 13:30

gemeinsames Gymnastik

Pappelweg 4

1220 Wien,
Pappelweg 4
01 313 99 292 181

Einfach vorbeikommen!



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

16. Juli 2024 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit Ringen

Gersthofer Straße 77

1180 Wien,
Gersthofer Straße 77 (Ecke Alseggerstraße)
01 31399 288101

Einfach vorbeikommen!



Dart

16. Juli 2024 | 13:00 – 17:00

Eine Sportart mit geringer Belastung hilft uns, die Muskeln aktiv zu halten. Anmeldung erforderlich.

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

Reservierungspflichtig



Gymnastik im Sitzen

16. Juli 2024 | 13:00 – 14:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

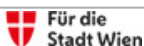
Weyringergasse 15-17

1040 Wien,
Weyringergasse 15-17
01 31399 274111

Einfach vorbeikommen!



Die Pensionist*innen
Klubs



Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Fit mit Christina

16. Juli 2024 | 13:00 – 14:00

Gymnastik im stehen oder sitzen und
Meditation

Faistauergasse 68

1130 Wien,
Faistauergasse 68
01 31399 283101

Einfach vorbeikommen!



Tai Chi, Qi Gong und verschiedene Tänze

16. Juli 2024 | 13:00 – 15:30

Im ersten Teil erwarten Sie chinesische
Konzentrations- und Bewegungsformen zur
Kultivierung von Körper und Geist, im
zweiten Teil verschiedene Tänze.

Gumpendorfer Straße 117

1060 Wien,
Gumpendorfer Straße 117
0131399276101

Einfach vorbeikommen!



Tanznachmittag, nur mit Anmeldung

16. Juli 2024 | 13:30 – 16:30

Musik und Tanz

Wehlistraße 164

1020 Wien,
Wehlistraße 164
01 313 99 272211

Einfach vorbeikommen!



Radfahren

16. Juli 2024 | 14:00 – 16:00

Zusammen Radfahren und Fit bleiben.
Anmeldung erforderlich.

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

Reservierungspflichtig



Smovey

16. Juli 2024 | 15:00 – 16:00

Diese Übung sorgt für eine ausgewogene
Wirkung auf die Muskulatur, hilft beim
Fettabbau und löst gleichzeitig
Verspannungen.

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

Reservierungspflichtig



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Kegeln

16. Juli 2024 | 15:00 – 16:00

Wir verbringen den Nachmittag gemeinsam beim Kegeln-Spielen.

Weißgerberlande 56

1030 Wien,
Weißgerberlande 56
01 31399 273151

Einfach vorbeikommen!



Gymnastik

17. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Fitness dient nicht nur dazu, in Form zu bleiben, sondern auch dazu, unsere Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern und Stress standzuhalten.

Ketzergasse 40 (Siebenhirten)

1230 Wien,
Ketzergasse 40 (Siebenhirten)
01 313 99 293 151

Einfach vorbeikommen!



Yoga im Sitzen

17. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Externer Veranstaltungsort

1200 Wien,
Brigittaplatz 19
01 31399 290201

Einfach vorbeikommen!



Yoga

17. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Kommen Sie zum Yoga vorbei!

Brigittenau

1200 Wien,
Brigittaplatz 19
+43 1 313 99 1310

Einfach vorbeikommen!



Yoga 1 - Anmeldung im Klub

17. Juli 2024 | 11:15 – 12:15

Anspannen, Tiefenentspannung und Meditation

Melangasse 1/88

1220 Wien,
Melangasse 1/88
01 313 99 292 161

Reservierungspflichtig



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Yoga 2 - Anmeldung im Klub!

17. Juli 2024 | 12:30 – 13:30

Anspannen, Tiefenentspannung und
Meditation

Melangasse 1/88

1220 Wien,
Melangasse 1/88
01 313 99 292 161

Reservierungspflichtig



Ganzkörpertraining für Fitte - Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!

17. Juli 2024 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit
Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule

Reinprechtsdorfer Straße 1

1050 Wien,
Reinprechtsdorfer Straße 1
01 31399 275 141

Einfach vorbeikommen!



Gehirn bleib fit

17. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Gehirn trainieren und im Alter geistig fit
halten.

Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)

1230 Wien,
Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)
01 31399 293221

Reservierungspflichtig



Yoga im Sitzen

17. Juli 2024 | 14:00 – 15:30

Leichte Yoga- Übungen

Ahornergasse 11

1070 Wien,
Ahornergasse 11
0131399277131

Einfach vorbeikommen!



Sesselgymnastik - Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl

17. Juli 2024 | 14:00 – 14:30

sanfte Mobilisierung, Kräftigung und
Dehnung mit und auf dem Sessel

Reinprechtsdorfer Straße 1

1050 Wien,
Reinprechtsdorfer Straße 1
01 31399 275 141

Einfach vorbeikommen!



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Jazz Dance

17. Juli 2024 | 14:00 – 15:30

Bewegung für Körper und Geist

Wehlistraße 164

1020 Wien,
Wehlistraße 164
01 313 99 272211

Einfach vorbeikommen!



Qi Gong

17. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

chinesische Meditations-, Konzentrations-
und Bewegungsform zur Kultivierung von
Körper und Geist.

Hofferplatz 3

1160 Wien,
Hofferplatz 3 Eingang Kirchstetterngasse
01/31399 286131

Einfach vorbeikommen!



Aktivierung für die Seele

18. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Machen Sie mit bei Meditation und
Entspannung zum Seele streicheln!

Hohe Warte

1190 Wien,
Hohe Warte 8
+43 1 313 99 1240

Einfach vorbeikommen!



Tischtennis

18. Juli 2024 | 13:00 – 18:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und
trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur
bei.

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

Reservierungspflichtig



Kegeln im Haus Brigittenau

18. Juli 2024 | 13:00 – 15:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Externer Veranstaltungsort

1200 Wien,
Brigittaplatz 19
01 31399 290201

Einfach vorbeikommen!



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Liege Yoga

18. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Yoga im Liegen Übung eignet sich besonders, um den Rücken zu entlasten und zu dehnen.

Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)

1230 Wien,
Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)
01 31399 293221

Reservierungspflichtig



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

**Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**