

# 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

Sitzyoga

## 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!**



## 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!**





## 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**





## 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**





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



### **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!**



## 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**



## Gymnastik mit den Smovey-Ringen

18. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Bewegung mit Smovey Ringen

## Weyringergasse 15-17

1040 Wien,  
Weyringergasse 15-17  
01 31399 274111

**Einfach vorbeikommen!**



## Gymnastik mit den Smovey-Ringen

18. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Bewegung mit Ringen

## Gersthofer Straße 77

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

**Einfach vorbeikommen!**



## Crossboccia

18. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Bewegung für Körper und Geist

## Wehlistraße 164

1020 Wien,  
Wehlistraße 164  
01 313 99 272211

**Einfach vorbeikommen!**



## Line Dance

18. Juli 2024 | 14:00 – 15:00

Line Dance im Klub mit Anja

## Trauttmansdorffgasse 18

1130 Wien,  
Trauttmansdorffgasse 18  
01 31399 283131

**Einfach vorbeikommen!**





### Gymnastik mit Helga

18. Juli 2024 | 15:00 – 17:00

Bewegung, Koordinationsübungen

### Salvatorgasse 7a

1010 Wien,  
Salvatorgasse 7a  
0676/83250/144

**Einfach vorbeikommen!**



### Gymnastik im Sitzen

18. Juli 2024 | 15:00 – 15:30

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

### Weißgerberlande 56

1030 Wien,  
Weißgerberlande 56  
01 31399 273151

**Einfach vorbeikommen!**



### Bewegung

18. Juli 2024 | 15:00 – 16:00

Kommen Sie und turnen Sie mit uns mit!

### Brigittenau

1200 Wien,  
Brigittaplatz 19  
+43 1 313 99 1310

**Einfach vorbeikommen!**



### Smovey

18. Juli 2024 | 16:00 – 17:00

Bewegung mit grünen-Ringen

### Hofferplatz 3

1160 Wien,  
Hofferplatz 3 Eingang Kirchstetterngasse  
01/31399 286131

**Einfach vorbeikommen!**



### Gymnastik mit den Smovey-Ringen

19. Juli 2024 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit Ringen

### Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

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

**Einfach vorbeikommen!**





Häuser  
zum Leben

Für die  
Stadt Wien



### Tischtennis

19. Juli 2024 | 13:00 – 16:00

Ping Pong für Sportliche

### 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