

# 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.

## Weißgerberlände 56

1030 Wien,  
Weißgerberlände 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!

## Weißgerberlände 56

1030 Wien,  
Weißgerberlände 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!**

---



### Sitz yoga

19. Juli 2024 | 13:15 – 14:30

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

### Böcklinstraße 43

1020 Wien,  
Böcklinstraße 43  
01 313 99 27 21 11

**Einfach vorbeikommen!**

---



### Sporteln im Sitzen - Schwerpunkt Hände und Finger

19. Juli 2024 | 15:00 – 16:00

Sie machen gerne Bewegung? Perfekt! Bei unserer heutigen Sitzgymnastik-Stunde lockern wir unsere Muskeln und halten den Körper fit! Bei Schönwetter findet der Haus.Klub im Garten statt.

### Liebhartstal

1160 Wien,  
Ottakringer Straße 264  
+43 1 313 99 1320

**Einfach vorbeikommen!**

---



### Gedächtnistraining

19. Juli 2024 | 16:00 – 17:00

Gedächtnistraining mit Koordinationsübungen und verschiedenen Spielen

### Grünentorgasse 7/2/1

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

**Einfach vorbeikommen!**

---



Die Pensionist\*innen  
Klubs

Für die  
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener  
Pensionisten-Wohnhäuser



### Gymnastik mit den Smovey-Ringen

22. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

### Externer Veranstaltungsort

1200 Wien,  
Brigittaplatz 19  
01 31399 290201

**Einfach vorbeikommen!**



### Yoga auf der Matte

22. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Starten Sie mit Yoga gut in die neue Woche!  
Bitte eine eigene Yoga-Matte mitbringen!  
Bitte um Anmeldung im Klub.

### Gumpendorfer Straße 117

1060 Wien,  
Gumpendorfer Straße 117  
0131399276101

**Einfach vorbeikommen!**



### Smovey

22. Juli 2024 | 10:00 – 11:00

Kommen Sie zum Smovey vorbei!

### Brigittenau

1200 Wien,  
Brigittaplatz 19  
+43 1 313 99 1310

**Einfach vorbeikommen!**



### Yoga auf der Matte

22. Juli 2024 | 12:00 – 12:50

sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit  
tiefer Atmung

### Reinprechtsdorfer Straße 1

1050 Wien,  
Reinprechtsdorfer Straße 1  
01 31399 275 141

**Einfach vorbeikommen!**



### Tischtennis

22. 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**



Häuser  
zum Leben

Für die  
Stadt Wien



### Dart

22. 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**



### Tischtennis

22. Juli 2024 | 13:00 – 18:00

Bewegung für den Körper - Lass uns gemeinsam Tischtennis spielen!

### 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