Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Tai Chi Quan & Tai Chi mit Fächern mit Yongli Liu
Donnerstag, 10. September 2026 | 09:30 – 11:00

Sanfte Bewegung, fließende Abläufe und innere Ruhe: In dieser Aktivität entdecken wir gemeinsam die wohltuende Wirkung von Tai Chi Quan sowie die elegante Kunst des Tai Chi mit Fächern. Durch achtsame Bewegungen werden Körpergefühl, Balance, Konzentration und Entspannung gefördert. Jede*r ist willkommen.

Jazz Tanz
Donnerstag, 10. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Yoga
Donnerstag, 10. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist

Line Dance für Fortgeschrittene
Donnerstag, 10. September 2026 | 10:00 – 11:00

Level: Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Radfahren
Donnerstag, 10. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um unsere Körper Muskulatur zu trainieren, werden wir Fahrrad fahren.

Pilates
Donnerstag, 10. September 2026 | 10:30 – 11:30

Turnen mit Rasa auf Matten

Sitztanz
Donnerstag, 10. September 2026 | 11:00 – 11:50

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Line Dance für leicht Fortgeschrittene
Donnerstag, 10. September 2026 | 11:00 – 12:00

Level: Fortgeschrittene. Bitte um Anmeldung!

Sesselgymnastik
Donnerstag, 10. September 2026 | 11:30 – 12:15

Turnen mit Rasa auf Sitzen

Qi Gong für Anfänger*innen mit Rick Sue
Donnerstag, 10. September 2026 | 11:30 – 13:30

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!