

Veranstaltungen

Exkursion zum Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 09:00 – 16:00

Gemeinsam feuern wir die TeilnehmerInnen an und genießen das abwechslungsreiche Rahmenprogramm. Das Klublokal bleibt an diesem Tag geschlossen!

Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 09:00 – 16:00

Nordic Walking Event auf der Prater Hauptallee

Exkursion zum Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 09:00 – 16:00

Gemeinsam feuern wir die Teilnehmerinnen an und genießen das abwechslungsreiche Rahmenprogramm

Exkursion zum Nordic-Walking-Day. Klub geschlossen.

Dienstag, 29. September 2026 | 09:00 – 16:00

Exkursion zum Nordic-Walking-Day. 10 Euro Teilnahmegebühr.

Line Dance Fortgeschrittene

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 12:30

Musik und Tanz

Kreatives Malen-Mandala

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 11:00

Mandala

Trittsicher & aktiv durch den Alltag - Workshop der ÖGK

Dienstag, 29. September 2026 | 09:30 – 10:30

Der 12-wöchige Kurs vermittelt einmal pro Woche gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen, um das Sturzrisiko zu verringern. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Teilnehmenden eingegangen werden. Der Kurs richtet sich an Personen ab 65 Jahren, dauert jeweils 50 Minuten und ist auch für Menschen mit Gehhilfe oder Rollator geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie selbstständig aufstehen können. Bequeme Alltagskleidung und festes Schuhwerk sind ausreichend.

Line Dance für Anfänger

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:30

Line Dance für Anfänger- laufender Kurs

Jazz Dance mit Bianca

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 12:00

Tanz hält fit im Kopf & Körper. Wir trainieren Balance, Rythmusgefühl und machen Choreos, die Spaß machen - ohne Druck, mit viel Musik.

Radfahren

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:00

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