

Veranstaltungen

Jazzdance

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

Qi Gong

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Sitzgymnastik mit Musik! Leichte Übungen für Arme und Hände, Rücken und Bauch.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Gymnastik mit Musik

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Kombinierte sanfte Bewegungen mit bekannten Melodien, um den Körper zu mobilisieren, die Koordination zu schulen und die Freude an der Bewegung zu wecken.

Latino Fitness

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Latino Fitness (oft auch Latin Dance Fitness oder Zumba genannt) ist ein energiegeladenes Tanz-Workout. Es kombiniert lateinamerikanische Tänze—wie Salsa, Merengue, Bachata und Reggaeton - mit klassischen Aerobic- und Fitnessübungen. Im Vordergrund steht

Bewegung für Körper und Geist

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 11:30

Mit dem QR Trainer*in Sicher gesund in Wien

Trommeln - einfach vorbeikommen!

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

wir trommeln gemeinsam verschiedene Rhythmen

Nordic Walking

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Lass uns die Natur erkunden! Gemeinsames Gehen mit Stöcken

Miteinander Nachrichten hören

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache
