

Veranstaltungen

Begung für Körper und Geist

Montag, 21. September 2026 | 11:00 – 11:30

Mit QR Trainer*in Sicher gesund in wien

Trommeln

Montag, 21. September 2026 | 11:00 – 12:00

wir trommeln gemeinsam verschiedene Rhythmen

Mobilität von kopf bis Fuß

Montag, 21. September 2026 | 11:30 – 12:30

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Smovey

Montag, 21. September 2026 | 11:30 – 12:30

Diese Übung sorgt für eine ausgewogene Wirkung auf die Muskulatur, hilft beim Fettabbau und löst gleichzeitig Verspannungen.

Yoga auf der Matte

Montag, 21. September 2026 | 11:30 – 13:00

Namaste! Yoga auf der Matte. Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) für Körper und Geist! Bitte leichtes Gewand mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Jazz-Modern Dance 60+

Montag, 21. September 2026 | 11:45 – 12:45

beim Tanzen in ruhigem Tempo fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Wohlbefinden

Tarocknachmittag

Montag, 21. September 2026 | 12:00 – 16:30

Sie spielen gerne Tarock ? Kommen Sie vorbei und spielen mit.

Würfeln

Montag, 21. September 2026 | 12:00 – 16:00

Würfeln, Punkte sammeln und gewinnen!

Tischtennis

Montag, 21. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 21. September 2026 | 12:00 – 12:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!
