

Veranstaltungen

Frühstück

Montag, 3. August 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Miteinander Nordic Walking

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 10:30

Für sportlich aktive Seniorinnen. Nur bei trockenem Wetter!

Sitzgymnastik

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 10:30

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer "Gymnastik im Sitzen". Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 17:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Nordic Walking

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Yoga im Sitzen

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede*r ist willkommen!

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00



Die **Wiener**

Gesundheitsförderung - WIG und das Präventionsteam der **Wiener Linien** laden zum kostenlosen Vortrag *"Einsteigen bitte! Sicher unterwegs mit den Öffis"*. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Thema Sicherheit rund um Bus, Straßenbahn und U-Bahn - vom sicheren ein- und aussteigen, über Notrufeinrichtungen bis zur Vermeidung von Stürzen. Dauer: Ca. 1 Stunde Vortrag - danach Diskussionsmöglichkeit. **Bitte beachten:** Termine können sich ändern oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich einige Tage vor dem Termin beim veranstaltenden Klub / Haus, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet. Alle Kontaktdaten dazu finden Sie auf unserer Homepage. Hier der Link zu unseren Klubs: [Liste aller Bezirksklubs](#) Hier der Link zu unseren Häusern: [Liste aller Häuser zum Leben](#).

Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 13:00

Yang Ge mit Fächern ist ein sanfter Bewegungstanz mit Fächern, der Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Die rhythmischen Bewegungen in der Gruppe machen Spaß und sind auch für ältere Erwachsene gut geeignet. Jede*r ist willkommen.

Line Dance für Anfänger

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern

Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 3. August 2026 | 10:30 – 11:30

Sitzgymnastik mit Musik | leichte Übungen für Arme und Hände, Rücken und Bauch.



Die Pensionist*innen
Klubs



Miteinander Trommeln

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 12:00

Wir lernen verschiedene Rythmen und Trommeln auch bei verschiedenen Veranstaltung.

Miteinander Nachrichten hören

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache

Smovey

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 11:30

Leichtes Training mit den Ringen

Latino Fitness

Montag, 3. August 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

Senior*innen unterwegs nach Bad Vöslau – freier Nachmittag

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1110, Simmeringer Platz/Hasenleitengasse, bei den Bussen**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezählt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Bad Vöslau – freier Nachmittag

Bad Vöslau, nur 30 Minuten von Wien entfernt, ist der perfekte Ort für Erholung und Genuss. Umgeben von Weingärten und dem malerischen Kurpark, lädt die Stadt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Die Thermalbäder bieten entspannende Momente, während die Region mit exzellenten Weinen und regionaler Küche begeistert. Ideal für eine Auszeit inmitten der Natur – ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Genießer.

Senior*innen unterwegs nach Mödling – freier Nachmittag (aktualisiert)

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Korrektur: Statt laut Katalog "Orth an der Donau" fahren wir nach Mödling – freier Nachmittag.

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1190, Heiligenstadt/U-Bahnstation** Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgeld abgezahlt bereit. Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen. Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Mödling – freier Nachmittag

Charmante Altstadt, gemütliche Cafés und ein Hauch von Geschichte – in Mödling lässt sich ein freier Nachmittag entspannt genießen. Spazieren, plaudern, Kaffee und guten Kuchen essen oder einfach die Atmosphäre der Stadt auf sich wirken lassen.

Senior*innen unterwegs nach Oberwaltersdorf - Wolke7

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1220, Siebeckstraße 7, Standesamt**

Donaustadt

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgeld abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Oberwaltersdorf - Wolke7

Keine Sorge, fliegen müssen Sie nicht - aber ein kleines Hochgefühl stellt sich hier ganz von selbst ein. In der Wolke 7 lässt sich's wunderbar abschalten, plaudern und einfach obenauf sein.

Senior*innen unterwegs nach Tribuswinkel

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1230, Gatterederstraße 12, Pensionist*innen-Wohnhaus ATZGERSDORF** Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgeld abgezahlt bereit. Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen. Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Tribuswinkel

Der Naturlehrpfad im wildromantischen Schlosspark Tribuswinkel ist eine kleine und sehr angenehme Runde. Neben schattigen Plätzen zum Verweilen, bietet er auch einige Informationstafeln, die über die reiche Fauna und Flora im Park erzählen. Im Schlosspark befindet sich auch ein Rindergehege und dahinter geht man Richtung Au entlang der Schwechat. Nach dem Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, sich bei einem traditionellen Heurigen in der Umgebung zu stärken.

Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 12:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern

Yoga auf der Matte

Montag, 3. August 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, 3. August 2026 | 11:45 – 12:45

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

Miteinander Gesellschaftsspiele

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 16:45

Spiele, die gemeinsam mit anderen nach festgelegten Regeln gespielt werden, um Unterhaltung zu bieten und sozialen Bindungen zu stärken

Tischtennis

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 16:30

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Tarock im Klub

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 17:00

Tarockierer*innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspielen

Tischtennis

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 12:30

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

Gymnastik

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 13:00

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele u. Meditation

Deutsches Sprachcafe

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 13:30

Deutsch üben in gemütlicher Atmosphäre - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gesellschaftsspiele

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

Spielenachmittag

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Rückengymnastik

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 12:50

Aktivierung des ganzen Körper mit Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule

Gesunde Obstjause

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 13:00

Frisches Obst versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen

Nacken & Schulter Stretching mit Lina

Montag, 3. August 2026 | 12:00 – 12:30

Ideal für alle, diese Aktivität kombiniert sanfte Dehn- und Atemübungen

Willkommensempfang nach einer kurzen Sommerpause

Montag, 3. August 2026 | 12:30 – 16:30

Endlich wieder Plaudern, Lachen und Beisammensein! Der Kaffee duftet schon. Die ersten Kuchenstücke stehen bereit. Wir haben Sie und die gemeinsamen Nachmittage vermisst. Kommen Sie vorbei - wir freuen uns riesig auf Sie!

Spielenachmittg

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 16:45

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Gemeinsam Essen

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 14:00

Zusammen werden wir im Klub essen. Hauptspeise Kalt 4 Euro/Hauptspeise warm 5 Euro. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

LIMA Café (abgesagt)

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

LIMA Einheit (abgesagt)

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

Stadt Land Fluss

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 14:00

"Stadt Land Fluss" fördert die Kreativität, das Allgemeinwissen und schnelles Denken auf spielerischer Art & Weise.

Wine & Art Event

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 16:00

Lassen Sie sich von unserem künstlerischen Event begeistern!

Bewegungs Training

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 14:00

Fitness Übungen in der Gruppe

Tanznachmittag mit Johann Wilfinger

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

RegenbogenTreff: Verschieben auf 04.08.

Montag, 3. August 2026 | 13:00 – 15:00

Lieber Leser*innen, der RegenbogenTreff am Montag, den 03.08.26 wurde auf Dienstag, den 04.08.26 verschoben. Für den Besuch im Wien Museum am 04.08.26 ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos: [RegenbogenTreff: Exkursion ins Wien Museum - Veranstaltungen - Häuser zum Leben und Pensionist*innenklubs](#)

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen

Montag, 3. August 2026 | 13:30 – 14:30

Lateinamerikanische Solotänze verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzt wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede*r ist willkommen.

Hausführung

Montag, 3. August 2026 | 14:00 – 15:30

Es erwartet Sie: Viel Information über die Wohn- und Serviceangebote und im Anschluss ein Hausrundgang mit Wohnungsbesichtigung

Bingo

Montag, 3. August 2026 | 14:00 – 15:00

Spielen mit Zufallszahlen ein Bingo Los kostet 1 Euro

Miteinander Kegeln - Sommerpause!

Montag, 3. August 2026 | 14:00 – 17:00

Wir kegeln im Haus Tamariske - Bitte um Anmeldung im Klub!

Vortrag über Depression

Montag, 3. August 2026 | 14:00 – 16:00

Organisiert vom Fonds Soziales Wien

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Montag, 3. August 2026 | 14:00 – 17:00

Wir laden Sie herzlich zu einem fröhlichen und geselligen Nachmittag mit Brett- und Kartenspielen ein - in entspannter Runde und bei einer Tasse Kaffee.
