

Veranstaltungen

Kreatives Malen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Mandala malen dient zur Entspannung und fördert die Feinmotorik.

Kreatives Handarbeiten

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität! 2€ / Einheit

Radfahren

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

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

Yoga im Sitzen

Freitag, 2. Oktober 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!

Yoga auf der Matte

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen.

Miteinander spazieren gehen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 15:00

Miteinander Tischtennis spielen - Technik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:30

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

QR Trainer:in

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 10:30

QR TRAINER:IN ist ein digitales Bewegungsangebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts „Sicher gesund in Wien“: Kurze und abwechslungsreiche Videos zeigen Übungen für mehr Stabilität in jedem Alter.

Latin Dance mit Generationen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik bringt jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Tanz-Einheit begeistern!

Beckenboden Training mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.
