

# Veranstaltungen

In den Häusern zum Leben und Pensionist\*innenklubs ist immer was los! Wegen des begrenzten Platzangebotes im Haus bzw. im Klub bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.



## **Gymnastik mit Bianca**

Freitag, 28. November 2025 | 10:00 - 11:30

Bewegung für den Körper/ Aktivierung verschiedener Muskelgruppen

#### Klub+ Balance

Grünentorgasse 7/2/1 1090 Wien, Grünentorgasse 7/2/1 01 313 99 279101

gratis

Plätze: unbegrenzt



## Yoga im Sitzen

Freitag, 28. November 2025 | 10:30 - 11:30

Leichte Yoga- Übungen auf dem Stuhl (Bitte leichtes Gewand mitbringen)

## Klub Ahornergasse 11

Ahornergasse 11 1070 Wien, Ahornergasse 11 0131399277131

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen



#### Line Dance für Anfänger

Freitag, 28. November 2025 | 10:30 - 13:00

Formationstanz mit Marik Margit

#### Klub Karl-Lothringer-Straße 32

Karl-Lothringer-Straße 32 1210 Wien, Karl-Lothringer-Straße 32 01 31399 291171

gratis

Plätze: unbegrenzt



#### **Pilates**

Freitag, 28. November 2025 | 11:00 – 12:00

Turnen auf der Matte

#### Klub Bessemerstraße 10-16/2

Bessemerstraße 10-16/2 1210 Wien, Bessemerstraße 10-16/2 01 31399 291111

gratis







#### Stepp-Tanz mit Anja

Freitag, 28. November 2025 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

#### Klub+ Weitblick

Greiseneckergasse 5 1200 Wien, Greiseneckergasse 5 01/31399 290201

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen



## Yoga auf der Matte

Freitag, 28. November 2025 | 11:45 - 13:00

diverse Yoga- Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) Bitte leichtes Gewand mitbringen

# Klub Ahornergasse 11

Ahornergasse 11 1070 Wien, Ahornergasse 11 0131399277131

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen



## Gymnastik mit Musik

Freitag, 28. November 2025 | 12:00 - 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

## Klub Muhrhoferweg 17/4

Muhrhoferweg 17/4 1110 Wien, Muhrhoferweg 17/4 01 31399281141

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen



# Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz

Freitag, 28. November 2025 | 12:00 – 14:00

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüpften und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

# Klub+ All in Penzing

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 1140 Wien, Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 01 31399 - 284 131

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen







## Gesellschaftsspiele

Freitag, 28. November 2025 | 12:00 – 17:00

Kartenspiele, etc.

# Klub Rabengasse 2-10

Rabengasse 2-10 1030 Wien, Rabengasse 2-10 01 31399 273131

gratis

Plätze: unbegrenzt Einfach vorbeikommen



# **Spielenachmittag**

Freitag, 28. November 2025 | 12:00 – 17:00

verschiedene Gesellschaftsspiele

# Klub Burgersteingasse 1

Burgersteingasse 1 1140 Wien, Burgersteingasse 1 01/313 99 284 111

gratis

Plätze: unbegrenzt

