

Veranstaltungen

(AUSGEBUCHT) Trittsicher & aktiv durch den Alltag - ÖGK-Workshop zu Sturzprävention

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 09:30 – 10:20

Der 12-wöchige Kurs vermittelt einmal pro Woche gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen, um das Sturzrisiko zu verringern. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Teilnehmenden eingegangen werden. Der Kurs richtet sich an Personen ab 65 Jahren, dauert jeweils 50 Minuten und ist auch für Menschen mit Gehhilfe oder Rollator geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie selbstständig aufstehen können. Bequeme Alltagskleidung und festes Schuhwerk sind ausreichend.

Kreatives Basteln

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Kreativer Dienstag

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 12:00 – 17:00

Freies Basteln, Handarbeiten und Malen, Material ist selbst mitzubringen

LIMA

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining

Tischtennis

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 12:00 – 17:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 13:00 – 17:00

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 13:30 – 14:30

Bewegung mit Ringen

Haus des Meeres - Führung und Panorama Jause

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 13:45 – 17:00



Haus des Meeres – Aqua Terra Zoo

Mit einem vergünstigten **Kombi-Ticket von 23 Euro** erleben Sie eine exklusive Führung durch das Haus des Meeres (HdM). Nach Empfang vor Ort durch eine Mitarbeiterin der Klubs kaufen Sie die vergünstigte Kombi-Eintrittskarte am Schalter der "fast lane". Nach der Führung genießen Sie eine süße oder pikante Jause im Ocean Sky-Restaurant hoch über den Dächern von Wien. **Treffpunkt: 13:45** vor dem Eingang zum Haus des Meeres. **Beginn der Führung 14:00**, Dauer ca. 50 Minuten. Nach der Jause können Sie auf eigene Faust weiter das Haus des Meeres erkunden. BesitzerInnen von HdM-Jahreskarten bezahlen nur die vergünstigte Jause von 10 Euro. Teilnehmer-Anzahl: Mindestens 15 Personen, maximal 40 Personen je Termin. Anmeldeschluss ist 7 Tage vor dem Termin.

Weihnachtsfilm

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 15:00 – 16:00

Ein gemeinsamer Weihnachtsfilm sorgt für besinnliche und unterhaltsame Stunden in der Adventzeit

Yoga im Sitzen

Dienstag, 15. Dezember 2026 | 15:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird Gebeten
