

Veranstaltungen

Nordic Walking

Mittwoch, 30. September 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Frühstück

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:00 – 11:00

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

"Rede mit uns"

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:00 – 11:00

Der Volkshilfe Workshop für alle Generationen. Ob Fragen zu Arbeit, Gesundheit oder einfach mal reden: Hier wirst du gehört.

Gemeinsam frühstücken

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:00 – 10:30

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken, Käse und Gemüse) Anmeldung im Klub erforderlich

Frauen Sprachcafé

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:30 – 12:00

Sprachen verbinden Menschen. Trete unserem 'Sprachcafé' bei und tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus. Kommunikation ohne Grenzen!

Gymnastik mit kleinem Ball

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:30 – 10:30

Gymnastik mit einem kleinen, luftgefüllten Ball (oft Pilates- oder Softball) ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung von Koordination und Mobilisation.

(ABGESAGT) Gymnastikübungen: Morning Drive

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:30 – 10:30

Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen starten wir gemeinsam aktiv in den Tag. Morning Drive fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kreislauf - angepasst an die Bedürfnisse von Senior*innen und mit viel Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Kunst-Workshop

Mittwoch, 30. September 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Informationsangebot der Stadt Wien

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 12:00

Kommt vorbei und entdeckt das Informationsangebot der Stadt Wien - wir freuen uns auf euch!

Latino Dance

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:00

Am Wallensteinplatz und bei Schlechtwetter im klub Karl-Meißl-Straße

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Salsa

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

Radfahren

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Vortrag mit Dr Ban

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:30

Vorträge zu verschiedenen Medizinischen Themen

Gymnastik für Körper und Geist

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:00 – 11:00

Fit und Gesund in den Tag starten

Gymnastik für die Finger

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 11:00

Fingergymnastik

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 12:00

Bist du bereit für ein tänzerisches Abenteuer? Komm zum 'Miteinander Tanzen' und lass uns im Rhythmus der Musik bewegen .

Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

Miteinander Spielen

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Tischtennis

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Qi Gong

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

chinesische Meditations-Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

Gemeinsames Kochen

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:30

Wir kochen gemeinsam ein leckeres Essen und es wird Verköstigt. Der Unkostenbeitrag beträgt 5€.

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Pilates

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur! Bewegung auf der Matte mit Ball, Rolle und Band!

Sonderausflug Donau Panorama Tour

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:45 – 18:00



Sonder-Ausflug Dieser Ausflug ist für die Zielgruppe *Menschen mit Assistenzbedarf* und *Bewohner:innen der Häuser zum Leben* organisiert. Für externe Gäste ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung zum Ausflug im Haus Föhrenhof unbedingt erforderlich! Tel: 01 31399 123-0 --- **Bitte beachten:** Personen mit Assistenzbedarf müssen von einer begleitenden Person unterstützt werden. Diese Begleitperson ist kostenpflichtig und muss selbst organisiert werden. **Abfahrtsstellen:** 11:45 Uhr - 13., Dr. Schober Straße 3 12:15 Uhr - 13., Schrutkagasse 63 **Bitte (ganz unten) Jause vorbestellen:** Apfelstrudel mit Vanillesauce und 1 Heißgetränk (Kaffee oder Tee) oder Glutenfreier Cheesecake (Käsekuchen) mit Heißgetränk Mit Ihrer Buchung akzeptieren Sie folgende Bedingungen: Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Termine können aus wichtigen Gründen verschoben oder abgesagt werden. Der Sonder-Ausflug findet nur bei mindestens 20 Teilnehmenden statt. Bei Stornierung durch Teilnehmende keine Rückerstattung, sofern gesetzlich zulässig. Bitte informieren Sie sich kurz vorab auf unserer Homepage über den aktuellen Status dieses Ausflugs.

Smovey

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:45 – 12:15

Training mit Ringe

Spielenachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 16:30

Wir spielen gemeinsam verschiedene Spiele.

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 17:00

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten, Zwanzigerruf, Bauernschnapsen und das spannende Kartenspiel "Königrufen". Komm vorbei und lass dich von dem Workshop begeistern!

Line Dance

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

Oktoberfest

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 17:00

Wir feiern zusammen das Oktoberfest

Sitzgymnastik

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 13:00

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

Dart

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

Linedance

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 14:00

Für Anfänger*innen (Salsa, Rumba&Co)

Spiel und Spass

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Sprachcafé - ABGESAGT!

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 14:00

Sprachen verbinden Menschen. Trete unserem 'Sprachcafé' bei und tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus. Kommunikation ohne Grenzen!

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam tanzen wir zu Musik. Level: Fortgeschrittene

Miteinander spielen: Rummikub

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel, Spaß und Spannung erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Yoga

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:00 – 13:00

im Sitzen und Stehen

Lima

Mittwoch, 30. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert

Spieelnachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 17:00

Es werden diverse Spiele gespielt wie z.B. Rummikub, Bauernschnapsen, Mensch ärgere dich nicht und vieles mehr.

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Qigong

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Qigong - Eine Kombination aus Bewegung, Atmung und Konzentration für mehr Ruhe und Energie im Alltag.

Spielenachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:30

Wir spielen verschiedene Kartenspiele

Yoga auf der Matte

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Förderung von Entspannung und Beweglichkeit

Tarock im Klub

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspielen.

Gemeinsam Essen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

Qi Gong

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Chinesische Meditations- Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Jakkolo

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 15:00

Einfaches und kostenloses Spiel

Miteinander Spazieren gehen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:30

Spüre die Frische der Natur bei "Miteinander Spazieren". Wir laden dich ein, dich uns anzuschließen und die Schönheit der Umgebung zu erleben. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Kreatives Malen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 15:00

Kreatives Malen: Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke.

Tanznachmittag mit Johann Wilfinger

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

Kreativ Malen zum kollektiven Flow

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 15:00

Malen, um dem eigenen Selbstausdruck näherzukommen. Es wird ein Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verrechnet.

Spielenachmittag

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Tanzen für Anfänger*innen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

einfache Tanzschritte für Anfänger*innen

Starke Muskeln. Starke Knochen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 13:50

Ganzkörpertraining für den Erhalt von Muskelkraft und Knochendichte

Tanznachmittag/Anmeldung im Klub erbeten

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:00

Live Musik mit DJ Helmut

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 16:00

Formationstanz mit Marik Margit

Sitzgymnastik

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit Körper und Geist

Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 14:30

Sitzgymnastik für alle, die mehr Bewegung wollen - ohne vom Stuhl aufzustehen.

Malen

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gemeinsames Malen

In 80 Tagen um die Klubs

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 16:00

Entdecke unsere ganze Welt-HEUTE Dschibuti

Bridge

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 17:00

Ein spannendes Spiel mit viel Strategie! Jeden Dienstag und Mittwoch von 13:30 bis 17:00 Uhr.
Jause ab 13:00 Uhr.

Tanzen mit Freddy (im ESTERHAZYPARK)

Mittwoch, 30. September 2026 | 13:30 – 15:30

Lust auf eine Portion karibische Luft mitten im Winter? Tanztrainer Freddy lädt ein zum Latin Dance im Klub Gumpendorferstraße! Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!

Qi Gong im Sitzen

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 14:45

Wir laden Sie zu einer Qigong-Stunde im Sitzen

Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 16:30

Schach, Rummikub, Karten spielen und vieles mehr. Kommt gerne mit euren Spielpartner*innen vorbei oder auch gern alleine und lernt neue Leute kennen!

Erzählcafe

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Thema: Herbstbeginn; Das Erzählcafe ist ein Ort der Begegnung wo wir uns in entspannter Atmosphäre zu einem festgelegten Thema unterhalten.

Line Dance für Fortgeschrittene (Gold LIGA)

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 16:00

Line Dance Gold Liga

Picknick Olympiade

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsames Spielen, Singen und Picknicken im Augarten

Gehirn bleib fit

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Gehirn trainieren und im Alter fit halten.

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Mittwoch, 30. September 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.

Sudoku

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsam spielen wir Sudoku im Klub.

Bingo im Rahmen des Klubbetriebs

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Alle Zahlen in einer Reihe?

Oktoberfest AUSGEBUCHT!

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 17:00

Musik, Tanz und Spaß.

Gemeinsam statt einsam - Zeit zum Reden & Zuhören

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 17:00

In gemütlicher Atmosphäre bietet diese Gesprächsrunde Raum zum Plaudern, Zuhören und Austauschen. Gemeinsame Gespräche helfen, Einsamkeit vorzubeugen, stärken das Gemeinschaftsgefühl und schaffen neue soziale Kontakte. Hier zählt das Miteinander und die Freude an gemeinsam verbrachter Zeit.

Sitzgymnastik

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 14:30

Bewegung im sitzen in der Gruppe

Qi Gong

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Gedächtnistraining

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Merkspiele

Sesselgymnastik

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 14:30

Sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung auf und mit dem Sessel

Sanfte Gymnastik im Sitzen

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Gymnastik

Gemeinsames Singen

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 15:00

Wir singen gemeinsam allerlei bekannte Lieder.

Picknick Olympiade im Augarten

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsames Singen, Spielen, Lachen und Picknicken

BINGO

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 15:30

BINGO-Nachmittag! In geselliger Runde können Sie Ihr Glück versuchen, kleine Preise gewinnen und vor allem einen lustigen Nachmittag mit netten Menschen verbringen. Jede*r ist willkommen. Lospreis: 1 €

Jazzdance

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 17:00

Jazzdance für Anfänger & Fortgeschrittene

Fitness +60

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 15:30

Sanftes Training für Menschen +60 zur Beweglichkeit, Kraft

Geschichten am Klavier

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 16:00

Clemens Schaller verzaubert an diesem Nachmittag mit verschiedenen Wiener Liedern und Geschichten am Klavier. Wir freuen uns auf Sie!

Miteinander Chor singen

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 15:00

Singen in der Gruppe

Palatschinkenparty

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 17:00

Es wird süß und gemütlich! Wir laden Sie herzlich zu unserer Palatschinkenparty ein. Genießen Sie köstliche Palatschinken, nette Gesellschaft und einen fröhlichen Nachmittag.

Digitalisierung: Smartphone und Tablet Schulung

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 16:30

Hier erfahren Sie alles Wichtige hinsichtlich der Smartphone/Tabletnutzung.

Würfelspiel

Mittwoch, 30. September 2026 | 14:30 – 15:30

Spiel und Spaß erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Bingo

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

Sittanz mit Suni

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 15:45

Tanzen im Sitzen

Bingo

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Zahlenreihenfolge mit Zufallsprinzip. Ein Los kostet 1 Euro.

Sittanz

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Tanzen für alle im sitzen

Salsa

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 17:00

Südamerikanische Tänze

Ismakogie

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Bewegung für die Tiefenmuskulatur

Tai Chi Qi Gong

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen

Travestie-Show

Mittwoch, 30. September 2026 | 15:00 – 16:00

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag voller Glitzer, Witz und guter Laune! Unsere Travestie-Show verspricht schillernde Kostüme, mitreißende Musik und jede Menge Lacher. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern – wir freuen uns auf Ihren Besuch!
