

# Veranstaltungen

## **Nordic Walking**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Stöcken

---

## **Frühstück**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

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

---

## **Bewegung im Freien: Nordic Walking**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 09:00 – 10:00

Lass uns die Natur erkunden! 'Bewegung im Freien' bietet dir die Gelegenheit, die Schönheit der Umgebung zu genießen. Auf geht's!

---

## **Salsa**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

---

## **Yoga im Sitzen**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **Bewegung im Freien: Nordic Walking**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine gelenksschonende Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei speziell entwickelten Stöcken im diagonalen Rhythmus unterstützt wird.

---

## **Leben Bewegen**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00



Häuser  
zum Leben



Für die  
Stadt Wien

## **Smovey**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

---

## **Cardio Stepaerobic**

Mittwoch, 21. Oktober 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!

---

## **Miteinander Spielen**

Mittwoch, 21. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

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

---



Die Pensionist\*innen  
Klubs



Für die  
Stadt Wien