

# Veranstaltungen

## Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 5. August 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

---

## Englisch für Anfänger\*innen

Mittwoch, 5. August 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

---

## Sitztanz

Mittwoch, 5. August 2026 | 10:30 – 11:30

Rhythmische Bewegungen im Sitzen mit Musik.

---

## Orientalischer Tanz

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 12:00

---

## Pilates

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 12:00

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

---

## Bingo

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 12:00

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

---

## Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 5. August 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!

## Achtsamkeit & Körperwahrnehmung - "Daheim im eigenen Körper"

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 12:30

In dieser Aktivität nehmen wir uns bewusst Zeit, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und kleine Momente der Entspannung in den Alltag mitzunehmen. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, sanften Bewegungen, Atemübungen und kurzen Entspannungseinheiten stärken wir das Wohlbefinden und fördern innere Gelassenheit. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

---

## Senior\*innen unterwegs nach Eisenstadt – freier Nachmittag

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1030, Würtzlerstraße 25, Pensionist\*innen-Wohnhaus MARIA JACOBI**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

### Eisenstadt – freier Nachmittag

Schlendern Sie durch die idyllische Fußgängerzone oder begeben Sie sich auf eine Schnitzeljagd, den „Haydnwalk“. Auch der schöne Schlosspark lädt zum Verweilen ein. „Haydnwalk“: Dauer ca. 1,5 Stunden, mit Smartphone oder Tablet: <http://walkthehaydnwalk.walkthewalk.at>

---

## Senior\*innen unterwegs nach Mannersdorf

Mittwoch, 5. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1210, Am Spitz 1, vor dem Amtshaus**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

### Mannersdorf

Der Naturpark „DIE WÜSTE Mannersdorf“ an den Hängen des Leithagebirges ist geprägt von Eichen-Hainbuchen-Wäldern. Zahlreiche Teiche und Streuobstwiesen in der Umgebung laden zum Spazieren ein. Es gibt einen Rundwanderweg nach Mannersdorf sowie ein Klosterareal mit einer wunderschönen Lindenallee. Wer keine Lust auf eine Wanderung hat, kann sich im Gasthof Arbachmühle kulinarisch verwöhnen lassen.