

Veranstaltungen

Ausflug nach Reichenau an der Rax

Mittwoch, 23. September 2026 | 08:00 – 18:00

Abfahrtsstellen: 08:00 Uhr - 01., Börseplatz 08:15 Uhr - 20., Brigittaplatz - Ecke Jägerstr. **Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:** Suppe / Vorspeise: Nudel-, Leberknödel-, Frittate- od. Gemüsecremesuppe M1: Holzfäller-Schweinsbraten mit warmem Krautsalat und Knödel M2: Naturschnitzel von der Pute mit Gemüsereis und gem. Salat M3: Wr. Schnitzel vom Schwein mit Petersilienerdäpfel u. gem. Salat M4: Rindsragout mit Kroketten Preiselbeerorange M5: Vegetarisch: Gebackene Gemüselaibchen mit gem. Salat Dessert: Apfelstrudel oder Topfenstrudel 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 Ausflug findet nur bei mindestens 30 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.

Nordic Walking

Mittwoch, 23. September 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Frühstück

Mittwoch, 23. September 2026 | 09:00 – 11:00

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

"Rede mit uns"

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 09:00 – 10:30

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

Bewegung im Freien: Nordic Walking

Mittwoch, 23. September 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!

Frauen Sprachcafé

Mittwoch, 23. 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!

Kunst-Workshop

Mittwoch, 23. September 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Ausflug nach Jois, Weinlehrpfad

Mittwoch, 23. September 2026 | 09:45 – 18:00

Abfahrtsstellen: 09:45 Uhr - 21., Jedlersdorfer Straße 98 10:00 Uhr - 21., Am Spitz 5 (Bipa)

Mittagessen: Burgenländisches Schmankerlbuffet mit Krautfleckerl, Wiener Schnitzel, Schweinsbraten mit Sauerkraut, Hühnerkeulen gebacken...

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 Ausflug findet nur bei mindestens 30 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.

Latino Dance

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Salsa

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

Radfahren

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Bewegung im Freien: Nordic Walking

Mittwoch, 23. September 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.

Vortrag mit Dr Ban

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:30

Vorträge zu verschiedenen Medizinischen Themen

Leben Bewegen

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Philip Kurz

Gymnastik für Körper und Geist

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:00 – 11:00

Fit und Gesund in den Tag starten

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

Lachyoga

Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 11:30

Eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.

Tischtennis

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

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

Gedächtnistraining

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung und Durchblutung

Smovey

Mittwoch, 23. September 2026 | 11:45 – 12:15

Training mit Ringe

Bingo

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Mittwoch, 23. 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!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

Orientalischer Tanz

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 13:00

Bauchtanz-Tanz des Ostens

Spiel und Spass

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam tanzen wir zu Musik. Level: Fortgeschrittene

Tarock

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 17:00

Tarockierer*innen treffen sich zum gemeinsamen Kartenspiel. Wollen auch Sie mitspielen oder eine Gruppe gründen dann rufen Sie im Klub an.

Miteinander spielen: Rummikub

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

Kreatives Malen

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 14:30

Acrylmalen Abstrakt

Mal Workshop

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 17:00

Wir malen mit Acryl auf Leinwand, es ist immer ein Thema angegeben, das wir schritt für schritt bearbeiten, damit ein tolles Ergebnis entsteht, interessant für Anfänger und Fortgeschrittene, mitzubringen ist ein Gewand was schmutzig werden darf und eine Leinwand ihrer Wahl

Malen

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Lima

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert

Die Klub App-was ist das ?

Mittwoch, 23. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen,vom Runterladen bis zum Navigieren.

Yoga

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Leichte geistige und körperliche Übungen im sitzen

Yoga im Sitzen

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

Gymnastik

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 13:45

Leichte Gymnastik für alle

LIMA mit Helga

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter, Gedächtnis- und Bewegungstraining

Line Dance

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 15:00

Unsere Lindancegruppe besucht uns heute im Klub

Tarock im Klub

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 16:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspielen.

Gemeinsam Essen

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

Klubinterne Besprechungsrunde

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 13:30

Nur für eingeschriebene Klubmitglieder

Kreatives Malen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 15:00

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

Leserunde

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam lesen, zuhören und austauschen in gemütlicher Runde.

Tanznachmittag mit Stefan Hoesl

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

Kreativ Malen zum kollektiven Flow

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 15:00

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

Stadt Land Fluss - ABGESAGT!

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

"Stadt Land Fluss" fördert die Kreativität, das Allgemeinwissen und schnelles Denken auf spielerischer Art & Weise.

Spielenachmittag

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 17:00

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

Englisch Konversation

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

English for fun (Kursgebühr pro P.€ 2,00)

Migrantennachmittag

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 16:30

Kunterbuntes kulturelles Programm mit Musik und Tanz.

Tanzen für Anfänger*innen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

einfache Tanzschritte für Anfänger*innen

Starke Muskeln. Starke Knochen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 13:50

Ganzkörpertraining für den Erhalt von Muskelkraft und Knochendichte

Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 16:00

Formationstanz mit Marik Margit

Sitzgymnastik

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit Körper und Geist

Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

Sitzgymnastik

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

Gymnastik mit Theraband

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik mit Theraband mit Trainer Matthias

Gymnastik mit Theraband

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik mit Theraband mit Trainer Matthias

Malen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gemeinsames Malen

Gymnastik im Sitzen

Mittwoch, 23. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

Bridge

Mittwoch, 23. 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.

Kultur Spaziergang "Gumpendorfer Gröstl" mit Mag. Erika Trdy

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:30

Unser Spaziergang führt uns durch Gumpendorfs alte Zeit. Ein Löffel Kunst, ein Schluck Kultur, von alten Gassen jede Spur. Das Gröstl nicht mit Kartoffeln und Wurst gemacht, sondern mit historischen Schmankerln serviert.

Treffpunkt im Klub + Regenbogentreff Gumpendorferstr. 117, 1060 Wien Bitte um Anmeldung im Klub!

Orientalischer Tanz für Frauen

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 16:00

Freies Tanzen zu unseren Lieblingslieder! Einfach vorbeikommen.

Gesunde Woche

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 14:30

Zuckerreduzierte Jause als Buffet. Pro Person 2€

Qi Gong

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 14:30

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

Gesunde Jause

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

Wir essen heute eine gesunde Jause.

Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 23. 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!

Quiz

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

Unterhaltsames Wissens- und Fragespiel zu verschiedenen Themen

Line Dance für Fortgeschrittene (Gold LIGA)

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 16:00

Line Dance Gold Liga

Königrufen-Tarock mit Monika

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsames Tarock-Spiel

Gehirn bleib fit

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

Gehirn trainieren und im Alter fit halten.

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsam spielen wir Sudoku im Klub.

Wirbelsäulengymnastik - ABGESAGT!

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule. Für mehr Beweglichkeit, bessere Haltung und einen starken Rücken.

Gedächtnisübung

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 14:30

Fit in Kopf

Kleiderbuffett

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 17:00

Nimm dir, was dir gefällt - kostenlos und ohne etwas mitbringen zu müssen.

Gemeinsam statt einsam - Zeit zum Reden & Zuhören

Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 14:00 – 14:30

Qi Gong

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

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

Würfelpoker

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 17:00

Gemeinsam Spielen

Sesselgymnastik

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 14:30

Sanfte Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung auf und mit dem Sessel

Linedance 1

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:00 – 15:00

Linedance

Jazzdance

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 17:00

Jazzdance für Anfänger & Fortgeschrittene

Fitness +60

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 15:30

Sanftes Training für Menschen +60 zur Beweglichkeit, Kraft

Musikalischer Nachmittag mit Hans Söllner

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 16:00

An diesem Tag laden wir zu einem musikalischen Nachmittag ein. Lassen Sie sich den bunten Mix aus Schlager, Evergreens & Co., dargeboten von dem Künstler Hans Söllner, keinesfalls entgehen!

Bingo

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 15:30

Pro Bingoschein 1€. Die Mitspieler*innen haben eine Chance schöne Preise zu gewinnen.

Miteinander Chor singen

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 15:00

Singen in der Gruppe

LIMA (Lebensqualität im Alter)

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 15:30

Gedächtnis- u Bewegungstraining miteinander kombiniert

Palatschinkenparty

Mittwoch, 23. 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.

Bodendart

Mittwoch, 23. September 2026 | 14:30 – 15:30

Zielgenauigkeit und Präzision sind gefragt bei 'Bodendart'. Ein Spiel voller Spannung und Adrenalin!

Klub Wohnzimmer

Mittwoch, 23. September 2026 | 15:00 – 16:00

Im Haus Fortuna ist ein Musiknachmittag von 15-16 Uhr im Gasthaus, daher ist das Klubleben im 2. Stock verlegt worden.
