

Veranstaltungen

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00



Die Wiener

Gesundheitsförderung - WIG und das Präventionsteam der **Wiener Linien** laden zum kostenlosen Vortrag *"Einsteigen bitte! Sicher unterwegs mit den Öffis"*. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Thema Sicherheit rund um Bus, Straßenbahn und U-Bahn - vom sicheren ein- und aussteigen, über Notrufeinrichtungen bis zur Vermeidung von Stürzen. Dauer: Ca. 1 Stunde Vortrag - danach Diskussionsmöglichkeit. **Bitte beachten:** Termine können sich ändern oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich einige Tage vor dem Termin beim veranstaltenden Klub / Haus, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet. Alle Kontaktdaten dazu finden Sie auf unserer Homepage. Hier der Link zu unseren Klubs: [Liste aller Bezirksklubs](#) Hier der Link zu unseren Häusern: [Liste aller Häuser zum Leben](#).

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 15:00 – 15:30

Bewegung mit Ringen

Ismakogie

Donnerstag, 1. Oktober 2026 | 15:30 – 16:00

Gelenkschonende, sanfte Gymnastik

Frühstück

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

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

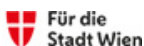
MitEinander Trommeln

Freitag, 2. Oktober 2026 | 09:45 – 11:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt.



Die Pensionist*innen
Klubs



Line-Dance

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Dartspiel

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.

Gymnastik mit Musik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

Sitzyoga

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Spielenachmittag

Freitag, 2. Oktober 2026 | 12:00 – 17:00

Verschiedene Gesellschaftsspiele
