

Veranstaltungen

In den Häusern zum Leben und Pensionist*innenklubs ist immer was los! Wegen des begrenzten Platzangebotes im Haus bzw. im Klub bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.



Spielenachmittag

Freitag, 16. Oktober 2026 | 15:00 – 17:00

Wir spielen gemeinsam Rummikub.

Klub Alser Straße 71

Alser Straße 71 1080 Wien,
Alser Straße 71
01 31399 278131

gratis

Plätze: unbegrenzt



Sitzgymnastik

Freitag, 16. Oktober 2026 | 15:20 – 16:00

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

Klub Liebknechtgasse 32

Liebknechtgasse 32 1160 Wien,
Liebknechtgasse 32
01/31399 286141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Bingo

Freitag, 16. Oktober 2026 | 15:30 – 16:00

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

Klub Fasangartengasse 65a/5

Fasangartengasse 65a/5 1130 Wien,
Fasangartengasse 65a/5
01 31399 283 111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Italiensche Tanz zum Kennenlernen

Freitag, 16. Oktober 2026 | 15:30 – 17:00

Italiensche Tanz zum Kennenlernen

Klub+ Balance

Grünentorgasse 7/2/1 1090 Wien,
Grünentorgasse 7/2/1
01 313 99 279101

gratis

Plätze: unbegrenzt



Miteinander Kartenspielen

Freitag, 16. Oktober 2026 | 15:30 – 17:00

Rummikub, Steine, Räubern ect.

Klub+ Musikwerkstatt

Im Werd 17 1020 Wien,

Im Werd 17

01 313 99-27 22 41

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Sprachcafé: Spanisch

Freitag, 16. Oktober 2026 | 16:00 – 17:30

Gemeinsames Vernetzen im Sprachcafé! Jede*r ist willkommen - alle Personen, die sich für die spanische Sprache interessieren. Das Sprachcafé richtet sich besonders an spanisch-sprachige Besucher*innen, die ihre Sprachkenntnisse verbessern, auffrischen oder intensivieren bzw. ihre Muttersprache im Rahmen ungezwungener Unterhaltung sprechen möchten.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,

Neubaugürtel 6A; Top 2

01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Verstehen statt verzweifeln-Hilfe für PC & iPhone mit Ernst

Freitag, 16. Oktober 2026 | 16:15 – 16:45

Tipps und Tricks

Klub Karl-Meißl-Straße 11

Karl-Meißl-Straße 11 1200 Wien,

Karl-Meißl-Straße 11

01 31399 290 111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Gemeinsam singen - Kinderchor verbindet Generationen

Freitag, 16. Oktober 2026 | 17:00 – 18:00

Freuen Sie sich auf einen besonderen musikalischen Nachmittag mit einem Kinderchor, der von hier lebenden und geflüchteten ukrainischen Familien selbst organisiert wird. Neben der Freude am gemeinsamen Singen stehen kultureller Austausch, Begegnung und das Miteinander der Generationen im Mittelpunkt. Der Kinderchor richtet sich an Kinder von 6 bis 8 Jahren, doch zum Zuschauen ist jede*r herzlich willkommen!

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,

Neubaugürtel 6A; Top 2

01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Tarock-Gruppe

Samstag, 17. Oktober 2026 | 08:00 – 17:00

Es werden noch Interessent*innen für eine gemütliche Tarock-Gruppe gesucht.

Klub+ All in Penzing

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 1140 Wien,

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

01 31399 - 284 131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Tanz aus Fernost

Samstag, 17. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegeladene mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Chinesischer Drachen- und Löwentanz

Samstag, 17. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Der Drachentanz ist ein farbenfroher und lebendiger Brauch aus China, der Glück, Stärke und Gemeinschaft symbolisiert. Gemeinsam bewegen wir einen Drachen im Rhythmus der Musik und erleben so ein Stück chinesischer Kultur hautnah. Die Aktivität fördert Bewegung, Koordination und vor allem das Miteinander – denn nur im Team "erwacht" der Drache zum Leben. Vorkenntnisse sind nötig!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Asiatischer Kulturaustausch

Samstag, 17. Oktober 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen Sie gerne etwas zum Essen mit und spielen Ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuung vor Ort ist – die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,
Neubaugürtel 6A; Top 2
01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Qi Gong für Anfänger*innen

Samstag, 17. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach mitmachen und durchatmen!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Computerstammtisch

Samstag, 17. Oktober 2026 | 13:00 – 15:45

Handy + Computer Beratung

Klub Am Schlingerkmarkt

Am Schlingerkmarkt 1210 Wien,
Brünner Straße 34-38/8/R10
0676 83 250 1144

gratis

Plätze: unbegrenzt


Qi Gong

Samstag, 17. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Klub+ All in Penzing

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 1140 Wien,
Käthe-Dorsch-Gasse 17/1
01 31399 - 284 131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Mitmach-Aktivität: Achtsamkeits- und Meditationsübung

Samstag, 17. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Die Acht Edlen Übungen sind ruhige Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus der buddhistischen Tradition. Sie fördern Entspannung, innere Ruhe und Konzentration und unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Die Übungen werden von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Frau Zhuofeng organisiert. Es handelt sich um eine gemeinsame Mitmach-Aktivität ohne Anleitung oder Kursleitung. Vorkenntnisse in Achtsamkeits- oder Meditationsübungen sind daher von Vorteil. Max. 12 Teilnehmer*innen.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,
Neubaugürtel 6A; Top 2
01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Qi Gong Team Training für Fortgeschrittene

Samstag, 17. Oktober 2026 | 15:00 – 17:00

Gemeinsames Qi Gong Training für Besucher*innen, die gerne Trainingseinheiten mit anderen absolvieren oder gemeinsam anleiten möchten. Sanfte Übungen fördern Balance, Wohlbefinden, Austausch und ein harmonisches Miteinander. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Tischtennis

Samstag, 17. Oktober 2026 | 17:00 – 20:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Tanz aus Fernost

Sonntag, 18. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegeladene mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Asiatischer Kulturaustausch

Sonntag, 18. Oktober 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen sie gerne etwas zum Essen mit und spielen ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,
Neubaugürtel 6A; Top 2
01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Qi Gong

Sonntag, 18. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Klub+ All in Penzing

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 1140 Wien,
Käthe-Dorsch-Gasse 17/1
01 31399 - 284 131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Orpheum Wien - 1+1 Gratis Aktion: Bernhard Viktorin - Reservierung im Orpheum erforderlich!

Sonntag, 18. Oktober 2026 | 19:30 – 22:00



Zwei

Karten zum Preis von Einer!

18.10.2026 **Bernhard Viktorin** - „Irgendwas mit Menschen“ Kartenpreis € 30,50 20.10.2026 **Robert Palfrader** - „Testament“ Kartenpreis € 34,00 21.10.2026 **Lydia Prenner Kasper** - „Haltbar-MILF“ Kartenpreis € 34,50 22.10.2026 **Jimmy Schlager** - „Lästerlieder“, Kartenpreis € 32,00 29.10.2026 **LEGENDS OF ROCK** present - „A tribute to TINA TURNER“, Kartenpreis €40,50 30.10.2026 **Michael Seida** - „Leben ist jetzt - SEIDABEI“, Kartenpreis € 32,50 31.10.2026 **Chmelar & Prokopetz** - „Für und Zwider“, Kartenpreis € 32,00 - Beginn 11:00 Uhr
[Nähere Infos zu den Programmen finden Sie auf der Orpheum Homepage!](#) Das Angebot dieser Aktion ist auf eine bestimmte Kartenzahl pro Veranstaltung limitiert. Daher bitte um Kontaktaufnahme vor einem Kartenkauf, da die Möglichkeit besteht, dass das Kontingent bereits erschöpft ist. Diese Veranstaltungen finden ohne Beteiligung von KWP-MitarbeiterInnen statt. *Das Ganze funktioniert folgendermaßen: Reservierung der Karten direkt im Orpheum entweder... *) online über die Homepage www.orpheum.at *) per E-Mail an office@orpheus.at oder *) telefonisch unter 01 4811717*
Bitte geben Sie bei der Reservierung folgendes Kennwort bekannt: KWP. Bei Abholung der Karten bitte Ihre Klubkarte vorweisen. ÖFFNUNGSZEITEN:
 Kartenabholung / Reservierung Dienstag 12:00 – 16:30, an Veranstaltungstagen immer auch von 17:30 – 20:30 Uhr

Klub+ Besondere Veranstaltungen

Orpheum Wien 1220 Wien,
 Steigenteschgasse 94 b
 Orpheum-Kartenreservierung: 01 4811717

Preis: 30,50 €

Plätze: unbegrenzt


Nordic Walking

Montag, 19. Oktober 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Stöcken

Klub Burgersteingasse 1

48er Platz 1140 Wien,
 Ecke Warwagasse
 0131399284111

gratis

Plätze: unbegrenzt


Frühstück

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:00 – 11:00

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

Klub Jedlersdorfer Straße 99/19

Jedlersdorfer Straße 99/19 1210 Wien,
 Jedlersdorfer Straße 99/19
 01 / 313 99 291 131

Preis siehe Beschreibung

Plätze: unbegrenzt

Kostenpflichtig, Preis laut Beschreibung


Gemeinsam frühstücken

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:00 – 10:30

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

Klub Gymnasiumstraße 38

Gymnasiumstraße 38 1180 Wien,
Gymnasiumstraße 38
01 31399 288 111

Preis siehe Beschreibung

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten


MitEinander Frühstück

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Gemeinsames Frühstück-mit vorheriger Anmeldung verbunden

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

Preis: 2,50 €

Plätze: unbegrenzt

Kostenpflichtig, Preis laut Beschreibung


Kreatives Handarbeiten

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 11:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 11:00

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Klub+ All in Ottakring

Hofferplatz 3 1160 Wien,
Hofferplatz 3, Eingang Kirchstetterngasse
01/31399 286131

gratis

Plätze: unbegrenzt


Kreatives Handarbeiten

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 11:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

Klub Erlaaer Straße 131 (Erlaa)

Erlaaer Straße 131 (Erlaa) 1230 Wien,
Erlaaer Straße 131 (Erlaa)
01 31399 293 121

gratis

Plätze: unbegrenzt


Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 12:30

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Klub Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14)

Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14) 1160 Wien,
Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14)
01/31399 2 86 20 1

gratis

Plätze: unbegrenzt


Nähworkshop für Anfänger*innen

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 13:00

Sie wollten schon immer nähen lernen oder Ihre ersten Schritte an der Nähmaschine machen? In diesem Workshop entdecken Anfänger*innen die Grundlagen des Nähens. lernen wir die Grundlagen des Nähens und den Umgang mit der Nähmaschine - vom Einfädeln bis zu einfachen Stichen und kleinen Nähtechniken. Eigene einfache Projekte können mit Unterstützung umgesetzt werden. Bitte bringen sie eigene Stoffe mit! Materialien können nach Absprache auch gegen einen Kostenbeitrag von 3,50 € bereitgestellt werden.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,
Neubaugürtel 6A; Top 2
01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Pilates

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,-
Bauch- und Rückenmuskulatur!

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Walking Football

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:45 – 12:00

Gemeinsam aktiv bleiben, Spaß haben und Fußball ganz ohne Laufen erleben! Ein neues Bewegungsangebot in Zusammenarbeit mit der Walking Football Academy Austria. Kommen Sie pünktlich! Ab 10:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.

Klub+ Sport Arena Wien

Stephanie-Endres-Straße 3 1020 Wien,
Stephanie-Endres-Straße 3
01 313 99 170 112

gratis

Plätze: unbegrenzt


Tanzgymnastik

Montag, 19. Oktober 2026 | 09:45 – 11:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena. Kommen Sie pünktlich! Ab 10:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.

Klub+ Sport Arena Wien

Stephanie-Endres-Straße 3 1020 Wien,
Stephanie-Endres-Straße 3
01 313 99 170 112

gratis

Plätze: unbegrenzt

**Nordic Walking**

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 1.Tor bei der Strassenbahnstation

Klub Muhrhoferweg 17/4

Muhrhoferweg 17/4 1110 Wien,
Muhrhoferweg 17/4
01 31399281141

gratis**Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Nordic Walking**

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Klub Jedlersdorfer Straße 99/19

Jedlersdorfer Straße 99/19 1210 Wien,
Jedlersdorfer Straße 99/19
01 / 313 99 291 131

gratis**Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Latino Dance mit Freddy**

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Freddy.

Klub Rabengasse 2-10

Rabengasse 2-10 1030 Wien,
Rabengasse 2-10
01 31399 273131

gratis**Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Seelen-Klang**

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Tiefe Entspannung, Loslassen von Stress & Blockaden, etc.

Klub Ahornergasse 11

Ahornergasse 11 1070 Wien,
Ahornergasse 11
0131399277131

gratis**Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Jazzdance**

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

Klub+ Balance

Grünentorgasse 7/2/1 1090 Wien,
Grünentorgasse 7/2/1
01 313 99 279101

gratis**Plätze: unbegrenzt**


Qi Gong

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Atmung, sanfte Bewegungen und Konzentration miteinander verbindet. Die langsamen, achtsamen Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken die Lebensenergie und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden. Qi Gong ist leicht erlernbar, schonend für den Körper und daher besonders gut für ältere Menschen geeignet. Jede*r ist willkommen!

Klub Meidlinger Hauptstraße 4

Meidlinger Hauptstraße 4 1120 Wien,
Meidlinger Hauptstraße 4
01 31399 282141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Radfahren

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

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

Klub Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf) 1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

gratis

Plätze: unbegrenzt


Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 13:00

Yang Ge mit Fächern ist ein sanfter Bewegungstanz mit Fächern, der Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Die rhythmischen Bewegungen in der Gruppe machen Spaß und sind auch für ältere Erwachsene gut geeignet. Jede*r ist willkommen.

Klub+ All in Neubau

Neubaugürtel 6A 1070 Wien,
Neubaugürtel 6A; Top 2
01 313 99 277071

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Kubanischer Tanz für Fortgeschrittene

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:30

Wir laden euch herzlich zu unserer kubanischen Tanzstunde ein. Gemeinsam bewegen wir uns zu kubanischer Musik.

Klub Karl-Lothringer-Straße 32

Karl-Lothringer-Straße 32 1210 Wien,
Karl-Lothringer-Straße 32
01 31399 291171

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen


Yoga im Sitzen

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede*r ist willkommen!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Qigong

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Qi Gong oder Yoga – hier kann jede*r mitmachen. Unsere Klubtrainer*innen passen ihr Programm stets an das individuelle Können der einzelnen Teilnehmer*innen an und bieten gegebenenfalls Alternativübungen oder Übungen im Sitzen an.

Klub Prager Straße 33

Prager Straße 33 1210 Wien,
Prager Straße 33
01/ 31399 291191

gratis

Plätze: unbegrenzt



Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 19. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Sitzgymnastik mit Musik! Leichte Übungen für Arme und Hände, Rücken und Bauch.

Klub+ All in Penzing

Käthe-Dorsch-Gasse 17/1 1140 Wien,
Käthe-Dorsch-Gasse 17/1
01 31399 - 284 131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Klub+ Weitblick

Greiseneckergasse 5 1200 Wien,
Greiseneckergasse 5
01/ 31399 290201

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Gymnastik mit Musik

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Kombinierte sanfte Bewegungen mit bekannten Melodien, um den Körper zu mobilisieren, die Koordination zu schulen und die Freude an der Bewegung zu wecken.

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Latino Fitness

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Latino Fitness (oft auch Latin Dance Fitness oder Zumba genannt) ist ein energiegeladenes Tanz-Workout. Es kombiniert lateinamerikanische Tänze – wie Salsa, Merengue, Bachata und Reggaeton – mit klassischen Aerobic- und Fitnessübungen. Im Vordergrund steht

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Bewegung für Körper und Geist

Montag, 19. Oktober 2026 | 11:00 – 11:30

Mit dem QR Trainer*in Sicher gesund in Wien

Klub Biberhaufenweg 78

Biberhaufenweg 78 1220 Wien,

Biberhaufenweg 78

01 31399 292 252

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen