

# Veranstaltungen

## Qi Gong/Tai Chi

Mittwoch, 25. November 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.

---

## Miteinander Spielen

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:00 – 13:00

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

---

## QR-Trainer:in

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:30 – 12:00

**QR TRAINER:IN ist ein digitales Bewegungsangebot** der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Kurze und abwechslungsreiche Videos zeigen Übungen für mehr Stabilität in jedem Alter. Speziell für Senior\*innen bietet die QR TRAINER:IN in der Rubrik „Sicher mobil“ ein geeignetes Übungsangebot und Informationen, mit welchen Maßnahmen sie Stürze zu Hause und unterwegs verhindern können. **Eine Übersicht der Pensionist:innenklubs-Standorte die die QR-Trainer:in als Aktivität anbieten gibt es [hier zum Download](#).** In teilnehmenden Klubs finden Sie einen Aushang zum Thema QR-Trainer:in. Darauf befindet sich ein QR-Code, den Sie mit Ihrem Smartphone einscannen. (Fragen Sie gerne auch Ihre dortige KlubbetreuerIn danach.) **Wichtige Hinweise:** Die Nutzung der QR TRAINER:IN erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Bitte machen Sie alle Übungen nur so, wie es für Sie angenehm und sicher ist. Achten Sie bitte immer auf die Übungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Nutzen Sie bei Bedarf oder Unsicherheit eine stabile Festhaltehilfe (z. B. Stuhl oder Geländer) als Unterstützung. Stellen Sie bitte zudem sicher, dass aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht... **Wie funktioniert die QR TRAINER:IN?** Sie können im Klub in der Gruppe trainieren und / oder einen Flyer mit dem QR-Code mit nach Hause nehmen. So rufen Sie die QR-Trainer:in am Smartphone auf: **(1) [QR-Code scannen](#)** --- **(2) Auswahl treffen:** \*Sicher mobil, \*Entspannung, \*Gesundheit, \*Fitness --- **(3) Schwierigkeitsgrad wählen** --- Los gehts!

---

## Yazztanz

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:45 – 12:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena. Kommen Sie pünktlich! Ab 12:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.

---

## **Nordic Walking**

Mittwoch, 25. November 2026 | 12:00 – 13:00

Wir walken gemeinsam zum Roten Berg und wirder zum Klub zurück

---

## **Line Dance**

Mittwoch, 25. November 2026 | 12:00 – 13:00

Tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen

---

## **Klub-Exkursion: "Weihnachtsmarkt"**

Mittwoch, 25. November 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam machen wir eine Exkursion zum "Weihnachtsmarkt". Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

---

## **Spielenachmittag**

Mittwoch, 25. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

---

## **Mal Workshop**

Mittwoch, 25. November 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

---

## **LIMA**

Mittwoch, 25. November 2026 | 12:30 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.

---