

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.



Gymnastik mit Musik

Montag, 12. Januar 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung für Körper und Geist

Klub Karl-Lothringer-Straße 32

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

gratis

Plätze: unbegrenzt



Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 12. Januar 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 im Sitzen

Montag, 12. Januar 2026 | 10:30 – 11:15

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

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
KBB Ivana: 0676832501035

gratis

Plätze: unbegrenzt



Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Montag, 12. Januar 2026 | 10:30 – 11:00

Gymnastik mit Smoveys

Klub Castelligasse 3/2 (Gartengasse)

Castelligasse 3/2 (Gartengasse) 1050 Wien,
Castelligasse 3/2 (Gartengasse)
01 31399 275 101

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Die Pensionist*innen

| Für die
Stadt Wien

Klubs

**Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**



Trittsicher & Aktiv - Kurs 2 (Doppeleinheit)

Montag, 12. Januar 2026 | 10:45 – 12:25

In der 12-wöchigen Kursreihe werden gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen vermittelt, die dabei unterstützen, bei regelmäßigen Üben das eigene Sturzrisiko zu verringern. Die Teilnahme ist auch möglich, wenn man eine Gehhilfe oder einen Rollator im Alltag verwendet. Mindestvoraussetzungen sind, dass die Teilnehmenden selbstständig aufstehen können und gruppenfähig sind. Turnkleidung ist nicht notwendig. Alltagskleidung und bequeme Alltagsschuhe sind ausreichend. ACHTUNG: KEINE ANMELDUNG MEHR MÖGLICH! AUFGRUND VON HEIZUNGSAUSFALL IM KLUB IN DIE GUMPENDORFERSTRASSE 106 VERLEGT!

Line Dance für Anfänger

Montag, 12. Januar 2026 | 11:00 – 12:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern



Klub Gumpendorfer Straße 117

Gumpendorfer Straße 117 1060 Wien,
Gumpendorfer Straße 117
0131399276101

gratis

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Lima (Lebensqualität im Alter)

Montag, 12. Januar 2026 | 11:00 – 12:00

Gedächtnis und Bewegungstraining kombiniert

Klub Wehlistraße 164

Wehlistraße 164 1020 Wien,
Wehlistraße 164
01 313 99 272211

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen

Klub Faistauergasse 68

Faistauergasse 68 1130 Wien,
Faistauergasse 68
01 31399 283101

gratis

Plätze: unbegrenzt



MitEInander Trommeln

Montag, 12. Januar 2026 | 11:00 – 12:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt und gemeinsam mit Percussion-Instrumenten Sessions gespielt und (wer möchte) bei öffentlichen Auftritten gezeigt.

Klub Erdbergstraße 16-28/3

Erdbergstraße 16-28/3 1030 Wien,
Erdbergstraße 16-28/3
01 31399273101

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Die Pensionist*innen

Klubs

**Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**



Nachrichten hören

Montag, 12. Januar 2026 | 11:00 – 12:00

Gemeinsam informieren wir uns über das Wochengeschehen (in einfacher Sprache)! Gemütliches Beisammensein mit unseren Besucher*innen der Tagesstruktur BALANCE (Leben ohne Barrieren)

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



Pilates

Montag, 12. Januar 2026 | 11:00 – 12:00

Turnen auf der Matte

Klub Bessemerstraße 10-16/2

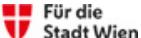
Bessemerstraße 10-16/2 1210 Wien,
Bessemerstraße 10-16/2
01 31399 291111

gratis



Die Pensionist*innen

Klubs



**Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**