

Veranstaltungen

Nordic Walking

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

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

Nordic Walking

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Thai Chi, Qi Gong und Verschiedene Tänze

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

Im ersten Teil erwarten Sie chinesische Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist, im zweiten Teil verschiedene Tänze. Anfänger*innen und (Wieder-)Einsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Latino Dance am Pius-Parsch-Platz

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:30

Karibische Rhythmen bei Schlechtwetter im Klub Karl-Lothringerstrasse

Radfahren

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Crochet "Häkeln"

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

Mit Häkeln kann man verschiedene Dinge herstellen, von Spitze und Kordeln bis hin zu Decken, Kleidung und Schmuck.

Jazztanz mit Bianca

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:30

Jazztanz mit Bianca für die körperliche Fitness

Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz

Montag, 7. September 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.

(ABGESAGT) Yoga im Sitzen

Montag, 7. September 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!

(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 13:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

Seelen-Klang

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Tiefe Entspannung, Loslassen von Stress & Blockaden, etc.

Qi Gong

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Chinesische Meditations-, Konzentration-, und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und

Hundetherapie

Montag, 7. September 2026 | 10:15 – 11:00

Bruno + Lucy - Dog4mend - Hundetherapie Da die Teilnahme begrenzt ist, bitten wir um telefonische Voranmeldung bei der Rezeption.

Miteinander Singen

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 13:00

Wir singen gemeinsam verschiedene Wiener Lieder, falls Sie auch gerne Singen dann kommen Sie im Klub vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Tischtennis

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Gymnastik mit Musik

Montag, 7. September 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.

Miteinander Nachrichten hören

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache

Bewegung für Körper und Geist

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 11:30

Mit QR Trainer*in Sicher gesund in wien

Smovey

Montag, 7. September 2026 | 11:30 – 12:30

Diese Übung sorgt für eine ausgewogene Wirkung auf die Muskulatur, hilft beim Fettabbau und löst gleichzeitig Verspannungen.

(ABGESAGT) Yoga auf der Matte

Montag, 7. September 2026 | 11:30 – 13:00

Namaste! Yoga auf der Matte. Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) für Körper und Geist!
Bitte leichtes Gewand mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Jazz-Modern Dance 60+

Montag, 7. September 2026 | 11:45 – 12:45

beim Tanzen in ruhigem Tempo fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Wohlbefinden

Tarocknachmittag

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:30

Sie spielen gerne Tarock ? Kommen Sie vorbei und spielen mit.

Würfeln

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:00

Würfeln, Punkte sammeln und gewinnen!

Spielenachmittag

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Diverse Gemeinschaftsspiele

Tischtennis

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 12:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Nordic Walking

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

Wir walken gemeinsam vom Klub Faistauergasse am roten Berg

Schach

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel der Könige

Spielenachmittag

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

MitEinander Trommeln

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

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.

Dart

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

MitEinander Eis Essen

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

Eis Party

Gesellschaftsspiele spielen

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:45

Ein Gesellschaftsspiel ist ein unterhaltendes Spiel für mehrere Personen, das vor allem Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele umfasst. Es dient dem gemeinsamen Vergnügen, dem Zeitvertreib und dem sozialen Miteinander

Gespräche gegen Einsamkeit

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Plaudern und über den Tag reden

Tarock im Klub

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:30

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

Sprachcafé: Filipino

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Ungezwungene Unterhaltung in verschiedenen Sprachen

Gesellschaftsspiele

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

Sitzgymnastik

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 12:30

Ideal für alle, diese Aktivität kombiniert sanfte Dehn- und Atemübungen

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spielenachmittag

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

Line Dance für Anfänger !Neuer Grundkurs!

Montag, 7. September 2026 | 12:15 – 13:15

Line Dance für Anfänger- Wir starten mit einem neuen Grundkurs

Latino Dance

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 14:00

Lebensgefühl pur mit karibischen Rhythmen

Yoga

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei schön wetter)

Lachyoga

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Jeden Montag gibt es eine warme Mahlzeit. Eine Portion = € 5,-. Zu den Speisen gehört zB.: Gulasch Suppe, Pinsa-Pizza, Käsekrainer mit Kartoffelpuffer, Bohnen Eintopf, etc.

Beckenboden aktivieren - ABGESAGT!!!

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:15

Übungen im Sitzen und Stehen zur Aktivierung des Beckenbodens

DieKlubs-App

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen, von runterladen bis zum Navigieren

Trittsicher

Montag, 7. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stopplerfallen im Alltag

Sonderausflug nach Tulln, Die Garten

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 18:00



Sonder-Ausflug Dieser Ausflug ist für die Zielgruppe *Menschen mit Assistenzbedarf* und *Bewohner:innen der Häuser zum Leben* organisiert. Für externe Gäste ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung zum Ausflug im Haus Jedlersdorf unbedingt erforderlich! Tel: 01 31399 113-0 --- **Bitte beachten:** Personen mit Assistenzbedarf müssen von einer begleitenden Person unterstützt werden. Diese Begleitperson ist kostenpflichtig und muss selbst organisiert werden. **Abfahrtsstelle:** 13:00 Uhr - 21., Jedlersdorferstr. 98 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 Sonder-Ausflug findet nur bei mindestens 20 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-Runde

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Treffpunkt beim Eingang

Stepptanz

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Sitzturnen mit Senada

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Turnen im Sitzen

Miteinander Plaudern

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

Gespräche Führen...

Gedächtnisübungen mit Lubi

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Stärkeres Gedächtnis mit Lubi. Wie ein Workout - nur fürs Gehirn.

Englisch Konversation

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:30

Anfänger (2€).

Line Dance mit Vorkenntnisse

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Musik und Tanz

RegenbogenTreff: Cocktails mixen & queere Senior*innen-WG stellt sich vor

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 15:00

Gemeinsam mixen wir bunte Cocktails und entdecken neue Geschmäcker – ganz entspannt und mit viel Freude. Ob klassisch oder kreativ: Hier ist für alle etwas dabei. Kommt vorbei, probiert euch aus und genießt einen erfrischenden Nachmittag! Außerdem freuen wir uns auf besonderen Besuch: Vertreter*innen der queeren Senior*innen-WG in Mariahilf sind zu Gast beim RegenbogenTreff! Nutze die Gelegenheit, mehr über dieses einzigartige Wohnprojekt für LGBTQIA+-Personen zu erfahren und Fragen zu stellen. Komm vorbei und informiere dich!

Gemeinsam Essen

Montag, 7. 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.

Spaziergang

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsames Gehen entlang der Liesing

Workshop: Schmuckdesign aus Fimo

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

In dieser Aktivität gestalten die Teilnehmenden ihren eigenen Schmuck aus Fimo. Dabei werden grundlegende Techniken des Modellierens und Gestaltens erlernt.

Stadt Land Fluss

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

Tarock

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

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

Tanznachmittag mit Johan Wilfinger

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

FÜR UNS. VON UNS - Kunst Workshop im Park

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Kunst und miteinander Essen im Hamerlingpark, 1080 Wien

Offenes Atelier

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

Selbstständiges Malen, Basteln, Schreiben, Modeschöpfen - dafür können alle im Atelier vorhandenen Materialien gegen einen Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verwendet werden.

Sittanz

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Kräftigungs- und Mobilitätstraining

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag.

LIMA Café

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

Workshop: Tarockspielen- "Königrufen"

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten und das spannende Kartenspiel "Königrufen." Komm und lass dich von dem Workshop begeistern!

Bewegungs Training

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Fitness Übungen in der Gruppe

Englisch für Fortgeschrittene

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Konversation auf Englisch

FÜR UNS. VON UNS- Kunst Workshop im Park

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Kunst und miteinander Essen im Hamerlingpark, 1080 Wien

Rückenfit

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf unserer Wirbelsäule

Latin-Tanz mit Freddy (Salsa, Merengue, Bachata)

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 15:00

Latin-Tanz

Gymnastik: Smovey Ringe

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit den Smovey Ringen. Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

Gymnastik im Sitzen

Montag, 7. 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!

Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 16:00

Line Dance für Fortgeschrittene

Stadt Land Fluss

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

Gymnastik

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:15

Fit bleiben

LIMA Einheit

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

Malen

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gemeinsames Malen

Hausführung

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:30

Es erwartet Sie: Viel Information über die Wohn- und Serviceangebote und im Anschluss ein Hausrundgang mit Wohnungsbesichtigung

Workshop und Beratung: Psychologische Beratung

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:30

Gemeinsames Vernetzen im multikulturellen Sprachcafé! Jede*r ist Willkommen - alle Personen, die sich für ein ungezwungenes Sprachtraining interessieren! Mit unserer Klubbetreuerin Ramona.

Smartphone Beratung

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Hilfe und Unterstützung bei Fragen und Problemen mit Handy.

Gesellschaftsspiele

Montag, 7. 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!

Kegeln

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 17:00

Im Haus Gustav Klimt

Sommerspaziergang im Augarten mit Rosa

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Bewegung für Körper und Geist

Strickstunde für Alle

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:30

Strickspaß im Klub

Basteln

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:00

Wir basteln zusammen

Quiz

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Kunterbunte Wissensfragen - Es werden rätselhafte Fragen gelöst.

Klangschalenmeditation

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Mit ein wenig Übung ,führt die Meditationmit Klangschalen zu tiefer Entspannung für Körper und Geist.

Vortrag "Einsteigen bitte!"

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Mit Sicherheit unterwegs mit den Wiener Linien

Bingo

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 14:00

1€/Los

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Montag, 7. 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.

Workshop: Schmuckglasierung

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Die zuvor gestalteten Schmuckstücke werden mit Epoxidharz überzogen. Dadurch erhalten sie eine glatte, glänzende Oberfläche und werden gleichzeitig stabiler und langlebiger.

Workshop: Gemeinsam leben in Österreich (arabisch)

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsam verschiedene Kulturen kennenlernen und Herausforderungen lösen. Eine Gesprächsrunde in arabischer Sprache mit Gästen aus Organisationen.

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00



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](#).
