

# Veranstaltungen

## Line Dance für Fortgeschrittene

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 12:00

Bist du bereit für ein tänzerisches Abenteuer? Komm zum 'Miteinander Tanzen' und lass uns im Rhythmus der Musik bewegen .

---

## Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

---

## Englisch für Anfänger\*innen

Mittwoch, 30. September 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

---

## Miteinander Spielen

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

---

## Tischtennis

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

---

## Qi Gong

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

chinesische Meditations-Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

---

## Gemeinsames Kochen

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 13:30

Wir kochen gemeinsam ein leckeres Essen und es wird Verköstigt. Der Unkostenbeitrag beträgt 5€.

---

## Cardio Stepaerobic

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für mehr Energie und Spaß an Bewegung!

---

## Pilates

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:00 – 12:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur! Bewegung auf der Matte mit Ball, Rolle und Band!

---

## Sonderausflug Donau Panorama Tour

Mittwoch, 30. September 2026 | 11:45 – 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 Föhrenhof unbedingt erforderlich! Tel: 01 31399 123-0 --- **Bitte beachten:** Personen mit Assistenzbedarf müssen von einer begleitenden Person unterstützt werden. Diese Begleitperson ist kostenpflichtig und muss selbst organisiert werden. **Abfahrtsstellen:** 11:45 Uhr - 13., Dr. Schober Straße 3 12:15 Uhr - 13., Schrutkagasse 63 **Bitte (ganz unten) Jause vorbestellen:** Apfelstrudel mit Vanillesauce und 1 Heißgetränk (Kaffee oder Tee) oder Glutenfreier Cheesecake (Käsekuchen) mit Heißgetränk 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.

---