Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Radfahren
Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Bowlingtraining
Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 12:00

Nutzen Sie die Gelegenheit,Ihre Bowlingfähigkeiten bei unserem Training zu verbessern, neue Freundschaften zu schließen und sich fit zu halten!

(ABGESAGT) Qi Gong/Tai Chi mit Yongli Liu
Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 11:00

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! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Exkursion zum Nordic Walking Day
Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 15:00

Nordic Walking Day 2026

Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee
Dienstag, 29. September 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee

Yoga im Sitzen
Dienstag, 29. September 2026 | 10:45 – 11:30

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede*r ist willkommen!

Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

(ABGESAGT) Koordinationsübungen und Reihentänze für Anfänger

Dienstag, 29. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bei dieser Aktivität führen die Teilnehmenden verschiedene Koordinationsübungen aus, die Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Rhythmus schulen. Anschließend wird gemeinsam verschiedene Reihentänze (wie z.B. Line Dance) eingeübt - dadurch werden Körpergefühl, Synchronisation und das Miteinander in der Gruppe gefördert.

Yoga im Sitzen

Dienstag, 29. September 2026 | 11:30 – 13:00

Sitz Yoga kann helfen die Flexibilitätzu verbessern, Nackensretch, Schulter rollen, ect.

Tischtennis

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Klub Geschlossen: Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

Heute Geschlossen, wir sind für Euch auf dem Nordic Walking Day im Prater.