

Veranstaltungen

Ausflug nach Heidenreichstein, Käsemacherwelt

Freitag, 31. Juli 2026 | 07:30 – 18:00

Abfahrtsstelle: 07:30 Uhr - 16., Ottakringer Straße 264 (Haus Liebhartstal)

Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:

Suppe / Vorspeise: Rindssuppe mit Frittaten oder Leberknödel oder Käsecremesuppe

M1: Waldviertler Schweinsbraten mit Erdäpfelknödel und Krautsalat

M2: Cordon Bleu vom Schwein mit Erdäpfelsalat und Preiselbeeren

M3: Waldviertler Mohnnudeln mit Zwetschenröster

M4: Gebackener Waldviertler Karpfen mit Sauce Tartar und Erdäpfel- Gurkensalat

M5: Gebratene Waldviertler Putenstreifen in Knoblauchcremesauce mit Erdäpfelrösti; M6:

Hausgemachte Gemüselaibchen mit Petersilienerdäpfeln u. grünem Salat

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 Ausflug findet nur bei mindestens 30 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.

Miteinander Spielen: Gesellschaftsspiele

Freitag, 31. Juli 2026 | 09:00 – 17:00

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

Frühstück

Freitag, 31. Juli 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Dartspiel

Freitag, 31. Juli 2026 | 09:00 – 10:00

Ein Präzisions und Wurfspiel, bei dem Pfeile (Darts) aus einer Distanz von 2,37m auf eine kreisrunde Scheibe geworfen werden, um Punkte zu erzielen.

Yoga im Sitzen

Freitag, 31. Juli 2026 | 09:30 – 10:30

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

Line Dance

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Am Wallensteinplatz und bei Schlechtwetter im klub Greiseneckergasse5

Schreibfreunde Essling

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Verfassen von kurzen Texten mit anschließender Besprechung

Yoga mit der Matte

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga mit der Matte (Bitte die Matte selbst mitnehmen)

Tango mit Raul

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Beuschen Sie unseren Tanzkurs mit unseren Trainer Raul und lernen Sie den Tanz Tango.

Taschenwerkstatt "Fashion Reloaded"

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 13:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Taschen. 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.

Grätzlcafé

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 11:30

Ein beliebter Treffpunkt im Klub, oft geprägt von einer gemütlichen Atmosphäre.

Latin Dance

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik bringt jeden in Schwung - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Tanz-Einheit begeistern!

Raum für Kreativität mit Lina

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Malen und Basteln. 2 Euro/ Einheit

Wandern mit den Klubs - Naturpark Föhrenberge

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:10 – 16:00

Vom Bahnhof Liesing aus fahren wir mit der Buslinie 256 bis kurz vor Gießhübl. Nach einem kurzen Anstieg über die Gießhübler Heide treffen wir auf die Forststraße. Vorbei an der Kugelwiese erreichen wir den gut klimatisierten Föhrenwald. Wir folgen schattigen Waldwegen, queren Wiesen, bis wir unsere Runde wieder über die Kuhheide und den Bus zurück nach Liesing nehmen. Da wir dieses Mal nirgends einkehren, werden wir eine ausgiebige Pause auf einem grünen Plätzchen machen und gemeinsam Jausnen. Empfehlungen: Geld für Fahrscheine, Wasser und Jause, Gutes Schuhwerk, bei Bedarf Wanderstöcke und einen Sonnenschutz. Auf euer Kommen freut sich das Wanderteam!!

Smovey

Freitag, 31. Juli 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz für Anfänger*innen

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 11:30

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüpfen und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Miteinander Spazierengehen

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 12:00

Spaziergang in der Umgebung in gemäßigtem Tempo. Nur bei trockenem Wetter. Ab 5 Teilnehmern.

Frühschoppen mit Reinhard Kaiser

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 14:00

Musik und Tanz. Es gibt genügend Plätze. Jeder ist herzlich Willkommen

Miteinander Spielen

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 13:00

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

Miteinander Spielen

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 13:00

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

Line-Dance für alle mit Anja

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegung für Körper und Geist

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz, Anf. u. Fortg.

Freitag, 31. Juli 2026 | 11:30 – 12:30

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüften und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Yoga auf der Matte

Freitag, 31. Juli 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. **ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit**

Miteinander Plaudern

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 16:45

Sich entspannt, zwanglos und gemütlich mit jemanden zu unterhalten oder angeregt über banale Dinge zu erzählen

Dart

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 16:30

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

Radfahren

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 16:30

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

Spielenachmittag

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 17:00

Es werden diverse Spiele gespielt wie z.B. Tarock, Bauernschnapsen, Rummikub und vieles mehr.

Mit Einander Gesellschaftsspiele

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 17:00

Div. Gemeinschaftsspiele

Sitzgymnastik

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 13:00

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

Griechisches Sprachcafé

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 13:00

Konversation auf Griechisch für alle Niveaus zugänglich.

Schach + Spielenachmittag

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Smartphoneschulung

Freitag, 31. Juli 2026 | 12:00 – 14:00

Smartphonebedienung leicht gemacht! Lernen Sie mit uns die Tricks und Kniffe um ihr Smartphone.

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 17:00

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

MitEinander Kochen

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Miteinander Tischtennis spielen

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 16:00

Ping Pong für Sportliche

Tischtennis

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 14:30

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen. **ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!**

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 16:00

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

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

1 Euro/Los

Tischtennis mit Corona

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 17:00

Bewegung für Körper und Geist

Smartphone - Stammtisch

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

Unterstützung bei der Nutzung von Smartphones

Cool Down & Dehnen (abgesagt)

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:30 – 14:00

Im Anschluss an Jazz- und Swing Tanz. Mit Iryna

Tanzen mit Freddy

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:30 – 15:30

Besuchen Sie unseren Tanzkurs mit unserem Trainer Freddy und lernen Sie lateinamerikanische Rhythmen.

Lachyoga

Freitag, 31. Juli 2026 | 13:30 – 14:30

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

Miteinander Plaudern

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 16:30

Wir sprechen über verschiedene Themen

Stadt, Land, Fluss

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

Wir spielen zusammen Stadt, Land, Fluss

Gesellschaftsspiele

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Spielenachmittag

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Sitzyoga

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 15:00

Yoga im Sitzen

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Freitag, 31. Juli 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.

Eiskaffe

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Unsere Klubmitarbeiterinnen freuen sich darauf, bei einem Eiskaffee in gemütlicher Runde mit Ihnen plaudern zu dürfen.

Spielerisches Kaffeeplauscherl

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Genießen Sie ihre Jause und spielen Sie mit den anderen Bewohnern verschiedene Brett-, Kartenspiele und am Care table.

Miteinander Kartenspielen

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

Sitzgymnastik

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 14:30

Bewegung im sitzen in der Gruppe

Tischtennis für alle

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

lockeres und entspanntes Tischtennisspiel - keine Vorkenntnisse notwendig

Beratung, FSW

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

Kostenlos und vertrauliche Beratung zu Gesundheit, Pflege usw

BINGO

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:30 – 16:30

BINGO-Nachmittag! In geselliger Runde können Sie Ihr Glück versuchen, kleine Preise gewinnen und vor allem einen lustigen Nachmittag mit netten Menschen verbringen. Jede*r ist willkommen.
Lospreis: 1 €

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:30 – 15:00

Spiele im Klub (2 Bingoscheine für 1€, Gewinnchance auf kleine Preise)

Eiskaffee

Freitag, 31. Juli 2026 | 14:30 – 15:30

Passend zum Sommer genießen eine köstlich kühle Erfrischung.

QUIZ mit Tania!

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:30

QUIZ mit Tania! Wer die Millionenshow kennt, weiß, worum es geht. Mit viel Spaß und Lächeln spielen wir gemeinsam. Das Quiz findet im kleinen Saal im Erdgeschoss statt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Augentraining

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 15:20

Wir machen gemeinsam Übungen zur Verbesserung der Sehkraft, Stärkung der Augenmuskulatur und Entspannung der Augen.

Smovey

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

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

Gartenkonzert - Kultursommer Wien

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Sandra Pires: Musik des Herzens

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 15:30

Ein beliebtes Spiel für gesellige Zusammenkünfte

Kreativklub

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Es wird Zeit für etwas Kreativität, kommen Sie vorbei und gestalten Sie mit uns mit!

Brett- & Kartenspiele

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 17:00

Es stehen viele verschiedene Spiele zur Verfügung.

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Bingo ist ein Spiel, welches man leicht lernen kann und auch sehr viel Spaß bringt. Der/Die GewinnerIn erhält einen Preis!

MitEinander Singen

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Wir singen gemeinsam im Klub.

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Bingo! Kommen Sie vorbei, und versuchen Sie Ihr Glück!

Gartenkonzert

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Mit Sandra Pires

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 17:00

Bingo spielen

Plauderstunde

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Kommen Sie zu einer netten Plauderstunde vorbei und lassen Sie sich von unseren Klubbetreuer*innen mit einer köstlichen Jause verwöhnen! Bei Schönwetter findet der HausKlub im Garten statt.

Wir lesen und Sprechen auf Deutsch mit Ernst

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

für Menschen mit nicht-deutscher Muttersprache

Bingo

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Zahlenbingo spielen im Klub mit Preisen 1-3

Sitz-Gymnastik

Freitag, 31. Juli 2026 | 15:20 – 16:00

Gymnastik im Sitzen

Tanz aus Fernost

Samstag, 1. August 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegelvolle mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Chinesischer Drachentanz

Samstag, 1. August 2026 | 11:00 – 13:00

Der Drachentanz ist ein farbenfroher und lebendiger Brauch aus China, der Glück, Stärke und Gemeinschaft symbolisiert. Gemeinsam bewegen wir einen Drachen im Rhythmus der Musik und erleben so ein Stück chinesischer Kultur hautnah. Die Aktivität fördert Bewegung, Koordination und vor allem das Miteinander - denn nur im Team "erwacht" der Drache zum Leben. Vorkenntnisse sind nötig! **Bitte beachten: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!**

Asiatischer Kulturaustausch

Samstag, 1. August 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen sie gerne etwas zum Essen mit und spielen ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Qi Gong/Tai Chi für Anfänger*innen

Samstag, 1. August 2026 | 13:00 – 15:00

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! Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Qi Gong

Samstag, 1. August 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations,- Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Qi Gong Team Training für Fortgeschrittene

Samstag, 1. August 2026 | 15:00 – 17:00

Gemeinsames Qi Gong Training für Besucher*innen, die gerne Trainingseinheiten mit anderen absolvieren oder gemeinsam anleiten möchten. Sanfte Übungen fördern Balance, Wohlbefinden, Austausch und ein harmonisches Miteinander. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Tischtennis

Samstag, 1. August 2026 | 17:00 – 20:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen. ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Tanz aus Fernost

Sonntag, 2. August 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegelvolle mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Asiatischer Kulturaustausch

Sonntag, 2. August 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen sie gerne etwas zum Essen mit und spielen ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Qi Gong

Sonntag, 2. August 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Konzert im Musikverein Wien: Voices of the Future – Gala Concert

Sonntag, 2. August 2026 | 14:30 – 17:30



Angebot des Musikvereins Wien für

Klubmitglieder

Auch in diesem Sommer freuen wir uns, Ihnen wieder kostenlose Eintrittskarten zu **internationalen Festkonzerten im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins** zur Verfügung stellen zu können. Im Rahmen des 12. World Orchestra Festival, des 15. World Peace Choral Festival sowie weiterer internationaler Kulturprojekte werden mehrere hundert junge Musikerinnen, Musiker und Sängerinnen und Sänger aus nahezu 20 Nationen nach Wien kommen. Viele von ihnen reisen zum ersten Mal nach Österreich und erfüllen sich mit ihrem Auftritt im Goldenen Saal einen lang gehegten Traum. Heute präsentieren junge Künstlerinnen und Künstler aus mehreren europäischen Ländern sowie aus China ein abwechslungsreiches Konzertprogramm und sorgen für einen inspirierenden musikalischen Sommernachmittag. Alle Infos zu den 2 Konzerten unter:

<https://musikverein.at/konzert/?id=000f5f46> **Kostenlose Ticketreservierung:** Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenlos, eine Reservierung wird jedoch empfohlen. Die Anzahl der kostenlosen Tickets ist begrenzt. Pro Registrierung können bis zu vier Eintrittskarten reserviert werden. Die Vergabe erfolgt nach dem Prinzip „first come, first served“. Da die Nachfrage erfahrungsgemäß sehr hoch ist, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung. Voices of the Future – Gala Concert im Goldenen Saal des Musikvereins - Reservierung unter:

<https://www.uniart.at/blank-3/voices-of-the-future-gala-concert-at-the-musikverein-golden-hall> *Die Konzerte finden ohne Beteiligung von Klubmitarbeiter*innen statt. Alle Angebote vorbehaltlich Irrtümer und Druckfehler und Änderungen durch den Veranstalter. Bei offenen Fragen kontaktieren Sie bitte den Veranstalter unter den obigen Homepage-Kontakt Daten.*

Frühstück

Montag, 3. August 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Miteinander Nordic Walking

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 10:30

Für sportlich aktive Seniorinnen. Nur bei trockenem Wetter!

Sitzgymnastik

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 10:30

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

(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Montag, 3. August 2026 | 09:30 – 17:00

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.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Nordic Walking

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Yoga im Sitzen

Montag, 3. August 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!

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00



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](#).

Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz

Montag, 3. August 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.

Line Dance für Anfänger

Montag, 3. August 2026 | 10:00 – 11:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern

Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 3. August 2026 | 10:30 – 11:30

Sitzgymnastik mit Musik! Leichte Übungen für Arme und Hände, Rücken und Bauch.

Miteinander Trommeln

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 12:00

Wir lernen verschiedene Rythmen und Trommeln auch bei verschiedenen Veranstaltung.

Senior*innen unterwegs nach Bad Vöslau – freier Nachmittag

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1110, Simmeringer Platz/Hasenleitengasse, bei den Bussen**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgeld abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Bad Vöslau – freier Nachmittag

Bad Vöslau, nur 30 Minuten von Wien entfernt, ist der perfekte Ort für Erholung und Genuss. Umgeben von Weingärten und dem malerischen Kurpark, lädt die Stadt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Die Thermalbäder bieten entspannende Momente, während die Region mit exzellenten Weinen und regionaler Küche begeistert. Ideal für eine Auszeit inmitten der Natur – ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Genießer.

Senior*innen unterwegs nach Mödling – freier Nachmittag (aktualisiert)

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Korrektur: Statt laut Katalog "Orth an der Donau" fahren wir nach Mödling – freier Nachmittag.

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1190, Heiligenstadt/U-Bahnstation** Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgeld abgezahlt bereit. Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen. Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Mödling – freier Nachmittag

Charmante Altstadt, gemütliche Cafés und ein Hauch von Geschichte – in Mödling lässt sich ein freier Nachmittag entspannt genießen. Spazieren, plaudern, Kaffee und guten Kuchen essen oder einfach die Atmosphäre der Stadt auf sich wirken lassen.

Senior*innen unterwegs nach Oberwaltersdorf - Wolke7

Montag, 3. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1220, Siebeckstraße 7, Standesamt Donaustadt**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezählt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Oberwaltersdorf - Wolke7

Keine Sorge, fliegen müssen Sie nicht - aber ein kleines Hochgefühl stellt sich hier ganz von selbst ein. In der Wolke 7 lässt sich's wunderbar abschalten, plaudern und einfach obenauf sein.
