

Veranstaltungen

Ausflug nach Stubenberg Am See

Dienstag, 28. Juli 2026 | 08:00 – 18:00

Abfahrtsstellen: 08:00 Uhr - 10., Troststrasse 17 08:15 Uhr - 10., Quellenstraße Ecke

Bernhardstalgasse **Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:** Suppe / Vorspeise: Frittatensuppe oder Crèmesuppe nach Saison mit Croutons M1: Gebratenes Seehechtfilet mit Zitronen-, Kapernbutter, Petersilienerdäpfel und Gartengemüse M2: Schnitzel gebacken (Freilandschwein) mit Bratäpfel und Salatteller M3: Hausgemachte Käsespätzle mit Röstzwiebel und Salatteller M4: Schopfbraten (Freilandschwein) mit Champignonrahm-Sauce dazu Gemüse-Reis M5: Hausgemachte Spinatlasagne mit fruchtiger Tomatensauce, überbacken mit frischem Parmesan

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.

Gemeinsam frühstücken

Dienstag, 28. Juli 2026 | 09:00 – 11:00

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken, Käse und Gemüse) Anmeldung im Klub erforderlich

Frühstück

Dienstag, 28. Juli 2026 | 09:00 – 11:00

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

Miteinander Spazieren gehen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 09:00 – 18:00

Zugfahrt nach Znaim, Informationen unter 0676/83250-1032

Wohltuender Bewegungsraum - Bitte um Anmeldung!

Dienstag, 28. Juli 2026 | 09:30 – 11:00

Ein Angebot für sanfte Bewegung, Aktivierung und gemeinsames Wohlbefinden. Durch einfache Übungen werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft spielerisch gefördert. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden neue Bewegungen und erleben einen entspannten Ausklang für mehr Lebendigkeit und Lebensfreude. Jede Einheit besteht aus einem Warm-up, aktivierenden und kräftigenden Übungen, einem Cool-down sowie einer kurzen gemeinsamen Reflexion. Das Angebot ist auf mindestens vier Wochen ausgelegt und kann je nach Interesse verlängert werden.

Willkommen im Offenen Atelier

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 13:00

Ein gemütlicher Ort für alle, die gerne nähen, reparieren oder gemeinsam kreativ sein möchten. Ob ein Knopf fehlt, eine Naht aufgegangen ist oder einfach Lust besteht, zusammen zu nähen: Hier ist Platz für Austausch, Ideen und gemeinsames Arbeiten. Das Atelier richtet sich an alle Näher*innen - mit oder ohne Erfahrung. Gemeinsam statt allein!

Kreatives Handarbeiten

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

MitEinander Smoothie Machen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Gemeinsam machen wir leckeren Smoothies!

Miteinander Kartenspielen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

Lateinamerikanischer Tanz

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Tanzspaß nach Lust und Laune

Yin Yoga (Meditation)

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Eine sanfte Meditationseinheit zur Ruhe, inneren Balance und Wohlbefinden

Sitz-Yoga mit Anja

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Im Garten vom Haus Augarten

Tanzen mit Victor im Freien- - leider abgesagt!

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:00 – 11:30

Sitzgymnastik

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:30 – 11:30

Gymnastische Übungen im Sitzen

LIMA (Lebensqualität im Alter)

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:30 – 11:30

Gedächtnis- und Bewegungstraining miteinander kombiniert.

Gymnastik für die Finger

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:30 – 11:00

Fingergymnastik

Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee

Dienstag, 28. Juli 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee

Yoga im Sitzen

Dienstag, 28. Juli 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!

Pilates auf der Matte

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 12:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Senior*innen unterwegs nach Tribuswinkel

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1200, Brigittaplatz, Kirchenseite Jägerstraße, bei der Haltestelle 5B** 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.

Tribuswinkel

Der Naturlehrpfad im wildromantischen Schlosspark Tribuswinkel ist eine kleine und sehr angenehme Runde. Neben schattigen Plätzen zum Verweilen, bietet er auch einige Informationstafeln, die über die reiche Fauna und Flora im Park erzählen. Im Schlosspark befindet sich auch ein Rindergehege und dahinter geht man Richtung Au entlang der Schwechat. Nach dem Spaziergang haben Sie die Möglichkeit, sich bei einem traditionellen Heurigen in der Umgebung zu stärken.

Senior*innen unterwegs nach Seeschlacht – Wolke7

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1050, Arbeitergasse 45, Pensionist*innen-Wohnhaus MARGARETEN**

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.

Seeschlacht – Wolke7

Unser Ausflug führt uns zum Restaurant „Wolke 7“ in die Seeschlacht. Genießen Sie den herrlichen Ausblick, entspannen Sie im Gastgarten oder machen Sie einen Spaziergang rund um den See. Lassen Sie sich mit regionalen Köstlichkeiten verwöhnen und genießen Sie die ruhige Natur.

Senior*innen unterwegs nach Kittsee

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1120, Meidlinger Hauptstraße 4, 11:00 Uhr; 1120, Endergasse 3, 11:15 Uhr**

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 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.

Kittsee

Entdecken Sie das malerische Kittsee im Dreiländereck von Österreich, Ungarn und der Slowakei! Tauchen Sie ein, in die reiche Geschichte, probieren Sie köstliche Marillen direkt vom Baum, besuchen Sie die Alte Burg und das Geburtshaus von Joseph Joachim. Erleben Sie das romantische Schloss Kittsee, die Weinberge sowie die lokale Küche im gemütlichen Gasthaus.

Qi Gong

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 12:00

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

Yoga

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 12:00

Namaste! Ob Sitzyoga oder Mattenyoga, wir werden uns dehnen und entspannen

Senior*innen unterwegs nach Mödling – freier Nachmittag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1140, Felbigergasse 81, Pensionist*innen-Wohnhaus GUSTAV KLIMT**

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 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.

Yoga

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 13:00

Yoga auf der Matte! Übungen für Körper und Geist!

Tischtennis

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Tischtennis

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 16:30

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

Radfahren

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 16:30

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

Pilates

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 13:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!

MitEinader Spazieren

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 13:30

im Botanischengarten

Deutsch für Anfänger*innen (mindestens A1 Niveau)

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 13:00

Konversation auf Deutsch

Spielenachmittag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Tischtennis

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:30 – 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!**

Lachyoga

Dienstag, 28. Juli 2026 | 12:45 – 13:30

Kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen

Smovey

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 13:30

Bewegung mit Smoveyringen

Spielenachmittg

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 16:45

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

Mit gezielter Gymnastik und Kräftigungsübungen wird die Wirbelsäule besonders berücksichtigt

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Dienstag, 28. 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!

Kreatives Malen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 15:30

Kreatives Malen: Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Kunstwerke!

Jazz-Swing Tanz

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

Tanzen für Anfänger

Hula-Hoop

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:00 – 14:00

Übungen mit dem Hula-Hoop

Gymanstik mit Theraband

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:30 – 14:30

Gymnastik mit Theraband mit Trainer Matthias

Sprachcafé: Ukrainisch

Dienstag, 28. Juli 2026 | 13:30 – 14:30

Ungezwungene Unterhaltung in verschiedenen Sprachen

Plauderrunde

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 15:00

Diskutieren über aktuelle Themen

Miteinander Kegeln

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Freunde des Kegeln aufgepasst! 'Miteinander Kegeln' lädt zum geselligen Wettbewerb ein. Bereite dich auf "Alle Neune" und jede Menge Spaß vor!

Qi Gong

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesisch Meditations-Konzentrations-und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 16:30

Gemeinsam spielen, lachen und Spaß haben

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Dienstag, 28. 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

Spielenachmittag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

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

Lachyoga

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 14:45

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

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Dienstag, 28. 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

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

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

Kreatives Gestalten

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Gestalten Sie mit unseren Klubbetreuerinnen Dekoration zu Themen im Jahreskreis

Tischfußball

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

Tischfußball – auch bekannt als Kickern, Wuzzeln (in Österreich) oder Töggelikasten (in der Schweiz) – ist ein rasantes Geschicklichkeitsspiel, das dem Fußball nachempfunden ist. Auf einem speziellen Tisch bewegen zwei bis vier Spieler kleine Figuren an r

Salsa Tanzen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 15:00

Bewegungen zu kubanischen Rythmen vermitteln uns Freude pur!

Kunstwerkstatt mit Daksha

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 16:00

Verbindung verschiedener Kunststyle, 2 EURO/Einheit

Basteln (Anmeldung erbeten)

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 15:00

Gemeinsame Bastelstunde (Anmeldung erbeten)

Tanznachmittag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:00 – 17:00

Musik und Tanz im Klub mit DJ Heli

Tischtennis

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:30 – 16:30

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.

Quiz

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:30 – 15:30

Die Klubbetreuer*innen stellen kunterbunte Wissensfragen an die Mitspieler*innen.

Sommerfest mit Sound of Joy

Dienstag, 28. Juli 2026 | 14:30 – 17:30

Schwungvoller Nachmittag und Taxitänzer*innen (15€ für externe Gäste, 10€ für Klubkartenbesitzer*innen)

Sing-Gruppe mit Lia

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Singen macht glücklich - in unserer Singgruppe laden wir alle ein, die Lust am Singen haben und bereit sind, Texte und Lieder zu lernen und ihr musikalisches Wissen und Können zu erweitern.

Shuffleboard Spielen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Shuffleboard ist ein klassisches Präzisionspiel bei dem Scheiben(Pucks) über eine lange, glatte Fläche geschoben werden, um Punkte in markierten Zonen zu erzielen

Smoveytraining im Sitzen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 15:45

Ein Ganzkörpertraining mit zwei vibrierenden Ringen für eine bessere Kondition und Muskelaufbau. Im Sitzen.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Qi Gong

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist-

Quiz

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Wer erinnert sich noch?

Gartenkonzert - Kultursommer Wien

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Natasa Mirkovic & Vokalensemble GLAS: Die magische Polyphonie der Balkanregionen

Gymnastik im Sitzen

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 15:45

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

Technik im Alltag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie in die digitale Welt! Ob Anfänger oder schon etwas erfahren, lernen Sie bei einem entspannten Treffen alles, was Sie über Handys, Tablets und Computer wissen müssen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie digitale Geräte sicher und mit Spaß nutzen. Dabei bleibt immer Zeit für Fragen und ein gemütlicher Austausch.

Qi Gong

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

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!

Gymnastik und Entspannung

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Fit bleiben mit einigen Übungen...das hält jung

Musiknachmittag

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Genießen Sie den Nachmittagsauftritt von Harry Blümel mit Oldies und Schlager ab 15:00 Uhr im GastHaus.

Smovey

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Bewegung mit Smoveyringen

Bingo

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Spiele Sie mit!!

Gedächtnistraining

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Mit Grips durch den Nachmittag!

Konzert mit Marion Meissner

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Musikalischer Genuss im GastHaus mit Marion Meissner, Hiromi Landerl und Edi Neversal im GastHaus.

Miteinander Spielen: Rummikub

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 17:00

Wir spielen Gemeinsam Rummikub

Bücherklub

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:00 – 16:00

Heute wird gelesen im HausKlub. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich in eine andere Welt entführen! Bei Schönwetter findet der HausKlub im Garten statt.

Erinnerung an Edith Piaf

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:30 – 16:30

Die schönsten Lieder von Edith Piaf werden live von Beate Sunny gesungen und gefühlvoll von einem Pantomimen illustriert.

Seniors in Motion mit Tanja

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:30 – 16:30

Bewegung für Körper und Geist

Gesichtstraining

Dienstag, 28. Juli 2026 | 15:45 – 16:00

Wir machen zusammen ein kurzes erfrischendes Training für das Gesicht, mit Massagebewegungen. Bitte Gesicht frei machen.

Bastelgruppe mit Edyta

Dienstag, 28. Juli 2026 | 16:00 – 17:00

Bastelgruppe mit Edyta. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit! Unsere kreative Idee wird Sie bestimmt inspirieren.

Sprachcafé

Dienstag, 28. Juli 2026 | 16:00 – 18:00

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

Nordic Walking

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Gemeinsam frühstücken

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 09:00 – 11:00

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken, Käse und Gemüse) Anmeldung im Klub erforderlich

Frühstück

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 09:00 – 11:00

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

Kunst-Workshop

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Gymnastikübungen: Morning Drive

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 09:30 – 10:30

Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen starten wir gemeinsam aktiv in den Tag. Morning Drive fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kreislauf - angepasst an die Bedürfnisse von Senior*innen und mit viel Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Leserunde

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 09:30 – 10:30

Eine organisierte, gemeinschaftliche Lektüre eines Buches, bei der sich eine Gruppe von Lesenden über einen festgelegten Zeitraum intensiv über denselben Text austauscht.

Latino-Dance

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Am Wallensteinplatz und bei Schlechtwetter im klub Karl-Meißl-Straße

Salsa

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist

Nordic Walking

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Vortrag mit Dr. Bahn

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:30

Vortrag mit Dr. Bahn

MitEinander Kochen

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 12:00

Gemeinsam machen wir Pfannkuchen!

Mudra Yoga - Fingergymnastik

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:00

Fingergymnastik

LatinDance

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 11:45

Lust auf eine Portion karibischer Flair mitten im 10. Bezirk? Tanztrainer Freddy lädt ein zum Latin Dance am Reumannplatz oder im Klub Waldgasse (je nach Wetterlage)! Kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit!

Gemeinsames Häkeln

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:00 – 13:00

Gemeinsam häkeln, plaudern und kreativ sein! Ob Anfänger*in oder erfahren - alle sind herzlich willkommen. In gemütlicher Atmosphäre entstehen schöne Handarbeiten, neue Ideen und nette Gespräche. Bitte eigenes Material mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Massage mit der Faszienrolle (abgesagt)

Mittwoch, 29. Juli 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen
