

Veranstaltungen

Frühstück

Freitag, 25. September 2026 | 09:00 – 11:00

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

Miteinander Spielen: Kartenspiel "10er"

Freitag, 25. September 2026 | 09:00 – 17:00

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

Miteinander Frühstück

Freitag, 25. September 2026 | 09:00 – 11:00

Lass uns gemeinsam den Tag beginnen und 'Miteinander Frühstück'. Sei dabei und genieße den Morgen in guter Gesellschaft!"

Frühstück

Freitag, 25. September 2026 | 09:00 – 10:00

Das gemeinsame Frühstück kl. Frühstück: 2,50 gr. Frühstück: 4, um Anmeldung im Klub wird gebeten

Smovey

Freitag, 25. September 2026 | 09:30 – 10:20

Schwing dich fit mit Smovey.

Digitalische Unterstützung für Senioren und Seniorinnen

Freitag, 25. September 2026 | 09:30 – 13:00

Das E-lernen von digital bis hin zu persönlicher Begleitung beim Umgang mit digitalen Geräten und die Nutzung von Computern, Internet und Handy.

Yoga im Sitzen

Freitag, 25. September 2026 | 09:30 – 10:30

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

MitEinander Trommeln

Freitag, 25. September 2026 | 09:45 – 11:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt.

Wiener Vintage Chor

Freitag, 25. September 2026 | 09:45 – 12:00

Es wird gesungen und geprobt für Auftritte, falls Sie die Wiener Vintage live miterleben möchten, dann schauen Sie im Klub vorbei.

Line Dance

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Am Wallensteinplatz und bei Schlechtwetter im klub Greiseneckergasse5

Salsa tanzen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Musik und Tanzen

Treffen der Schreibfreunde

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 12:00

Verfassen von kurzen Texten mit anschließender Besprechung.

Englisch Konversation

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:30

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Es erwarten Sie Wortschatz- und Grammatikübungen, Texte und Konversation in feiner, kleiner Runde. Level: leicht Fortgeschrittene u. Fortgeschrittene. Beitrag für Kopien: 2 €; Bitte um Anmeldung im Klub!

Radfahren

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Yoga

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga auf der Matte !Übungen für Körper und Geist! (BITTE MATTE SELBST MITNEHMEN)

Gymnastik mit Bianca

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

Stärkung verschiedener Muskelgruppen durch verschiedene Übungen

Latino Dance mit Freddy

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 12:00

Lateinamerikanische Musik und verschiedene Tanzstile unter Anleitung von unserem Trainer Freddy. Bei Schlechtwetter findet die Aktivität im Klub statt.

Miteinander Kartenspielen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

Miteinander Spazieren gehen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 16:00

Informationen unter 0676/83250-1032

Raum für Kreativität

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 12:00

Malen und Basteln. 2 Euro/ Einheit

Yoga im Sitzen

Freitag, 25. 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!

Tango mit Raul

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Leben Bewegen

Freitag, 25. September 2026 | 10:00 – 11:00

In unseren Bewegungseinheiten schaffen wir Momente, die das Selbstvertrauen stärken und die Lebensqualität fördern.

Beckenboden Training

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Smovey

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 11:30

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

Line Dance für Anfänger

Freitag, 25. September 2026 | 10:30 – 13:00

Formationstanz mit Marik Margit

Miteinander Spielen

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Tischtennis

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Line-Dance für alle mit Anja

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegung für Körper und Geist

Dartspiel

Freitag, 25. September 2026 | 11:00 – 12:00

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

Gesunde Jause mi Infomation

Freitag, 25. September 2026 | 11:15 – 12:15

Wir schneiden gemeinsam Frisches Gemüse Produzieren Herzhafte Brotaufstriche Gesunde Jause ist eine ausgewogene Zwischenmahlzeit, die den Körper mit wichtiger Energie und Nährstoffen versorgt. Und wir Sprechen auch wie man sich im Reifen alter Gesund B

Sittanz mit Margarete

Freitag, 25. September 2026 | 11:30 – 12:20

Bewegung, Musik & gute Laune - ganz ohne aufzustehen!

Smovey

Freitag, 25. September 2026 | 11:30 – 12:30

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

Yoga auf der Matte

Freitag, 25. 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.

Gymnastik mit Musik

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:00

Wir halten uns fit durch eine Stunde Gymnastik mit Musik und guter Laune. Abwechselnd mit
Theraband, Smovy, Matte oder Sessel

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

Sitzyoga

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:00

Leichte geistige und körperliche Übungen auf und mit dem Sessel

Tanz Nachmittag Anmeldung im Klub erbeten

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

Michael Perfler sorgt für gute Laune

Schach + Spielenachmittag

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Kochen

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:30

Wir kochen und essen zusammen

Miteinander Spazierengehen

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsam erkunden wir bei einem gemütlichen Spaziergang die Umgebung unseres Klubs.

Dart

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

Plaudern

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 16:45

Plaudern bedeutet, sich ungezwungen und gemütlich zu unterhalten oder unbedacht ein Geheimnis ausplaudern

Jazzdance

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:30

Eine Tanzstunde für alle - gemeinsam schwingen wir die Hüften!

Spiel und Spass

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam Kartenspiele und Brettspiele

Mit Einander Gesellschaftsspiele

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

Div. Gemeinschaftsspiele

Kreatives Malen: Mandala - ABGESAGT!

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 13:30

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

Spielenachmittag

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

Spielenachmittag

Freitag, 25. September 2026 | 12:00 – 17:00

Entspannt die Woche mit spielen ausklingen lassen

Gymnastik

Freitag, 25. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gymnastik mit Matthias, vorbeikommen und mitmachen.
