Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Massage mit der Faszienrolle
Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 11:00

mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbstmitbringen

---

Englisch für Anfänger*innen
Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

Lachyoga
Mittwoch, 23. September 2026 | 10:30 – 11:30

Eine Kombination aus Klatsch-, Dehn-, und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen sollen.

Tischtennis
Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

Cardio Stepaerobic
Mittwoch, 23. 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, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

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

Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Gedächnistraining
Mittwoch, 23. September 2026 | 11:00 – 12:00

Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung und Durchblutung

Smovey
Mittwoch, 23. September 2026 | 11:45 – 12:15

Training mit Ringe

Bingo
Mittwoch, 23. September 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Workshop:Tarockspiel und Bauernschnapsen
Mittwoch, 23. 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!