

Veranstaltungen

Gymnastik für die Finger

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Fingergymnastik

Smovey

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

Vortrag von Fonds Soziales Wien

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Schlaganfall & Herzinfarkt - Richtig erkennen, richtig handeln.

Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbst mitbringen.

Englisch für Anfänger*innen

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 12:30

Konversation auf Englisch

Qi Gong

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

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

Cardio Stepaerobic

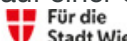
Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das Ausdauer, Koordination und Fitness



Die Pensionist*innen

Klubs



Für die
Stadt Wien

Spaß an Bewegung!

Pilates

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

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

(AUSGEBUCHT) Englisch-Kurs für Anfänger*innen

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Dieser Englischkurs richtet sich an alle Besucher*innen, die eine neue Sprache entdecken oder vorhandene Kenntnisse auffrischen möchten. In angenehmer und entspannter Atmosphäre lernen wir gemeinsam einfache Wörter, nützliche Sätze für den Alltag sowie Wissenswertes über die spanische Kultur. Der Kurs findet ohne Leistungsdruck statt und bietet viel Gelegenheit zum Üben, Lachen und Austausch in der Gruppe. Max. 12 Teilnehmer. Bitte um Anmeldung im Klub!

Computer und Smartphone Stammtisch

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 11:30 – 13:00

Wenn dein Handy oder Computer mal wieder nicht so will wie du, komm einfach vorbei! Ich helfe dir, das Problem zu lösen, damit du wieder entspannt mit deiner Technik umgehen kannst.
