

# Veranstaltungen

In den Häusern zum Leben und Pensionist\*innenklubs ist immer was los! Wegen des begrenzten Platzangebotes im Haus bzw. im Klub bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.



## **Gymnastik mit den Smovey-Ringen**

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 15:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

## **Klub Montleartstraße 14-18/3**

Montleartstraße 14-18/3 1160 Wien,  
Montleartstraße 14-18/3  
01/31399 286161

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



## **Yoga im Sitzen**

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

## **Klub Fasangartengasse 65a/5**

Fasangartengasse 65a/5 1130 Wien,  
Fasangartengasse 65a/5  
01 31399 283 111

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



## **Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger\*innen**

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Lateinamerikanischer Solotanz verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzet wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede\*r ist willkommen.

## **Klub+ Balance**

Grünentorgasse 7/2/1 1090 Wien,  
Grünentorgasse 7/2/1  
01 313 99 279101

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



## **Bingo mit Regina im Klub**

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Kommen Sie zum Bingo von 15:00 bis 16:00 Uhr im kleinen Saal.

## **HausKlub Maria Jacobi**

Maria Jacobi 1030 Wien,  
Würtzlerstraße 25  
+43 1 313 99 1050

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**

**Einfach vorbeikommen**



Häuser  
zum Leben



Für die  
Stadt Wien



### Gymnastik im Sitzen

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Mit sanften Übungen mobilisieren wir alle Gelenke und kräftigen unsere Muskeln. Besonderes Augenmerk legen wir auf Hände und Finger. Machen Sie mit!

### HausKlub Liebhartstal

Liebhartstal 1160 Wien,  
Ottakringer Straße 264  
+43 1 313 99 1320

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



### Stadt Land Fluss

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

"Stadt Land Fluss" fördert die Kreativität, das Allgemeinwissen und schnelles Denken auf spielerischer Art & Weise.

### Klub Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing)

Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing) 1230 Wien,  
Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing)  
01 313 99 293 171

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



### Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

### Klub Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)

Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun) 1230 Wien,  
Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)  
01 31399 293221

**gratis**

**Online-Anmeldung nötig**



### Computer und Smartphone Stammtisch

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

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.

### Klub Alser Straße 71

Alser Straße 71 1080 Wien,  
Alser Straße 71  
01 31399 278131

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



### Spielenachmittag

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 17:00

Wir spielen gemeinsam Skipbo.

### Klub Alser Straße 71

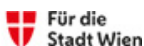
Alser Straße 71 1080 Wien,  
Alser Straße 71  
01 31399 278131

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**



Die Pensionist\*innen  
Klubs



Für die  
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener  
Pensionisten-Wohnhäuser

**Sitzgymnastik**

Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

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

**Klub Mildeplatz 7**

Mildeplatz 7 1160 Wien,  
Mildeplatz 7  
01/31399 286151

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**

---