

# Veranstaltungen

## **Nordic Walking**

Montag, 7. September 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

---

## **Frühstück**

Montag, 7. September 2026 | 09:00 – 11:00

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

---

## **Gemeinsam frühstücken**

Montag, 7. September 2026 | 09:00 – 10:30

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

---

## **Line Dance Fortgeschrittene**

Montag, 7. September 2026 | 09:30 – 11:00

Musik und Tanz

---

## **Sitzgymnastik**

Montag, 7. September 2026 | 09:30 – 10:30

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

---

## **MitEinander Frühstück**

Montag, 7. September 2026 | 09:30 – 10:30

gemeinsames Frühstück-mit vorheriger Anmeldung verbunden

---

## **Line Tanz (für Fortgeschrittene)**

Montag, 7. September 2026 | 09:30 – 11:00

## **Nordic Walking**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 1.Tor bei der Strassenbahnstation

---

## **Nordic Walking**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

---

## **Thai Chi, Qi Gong und Verschiedene Tänze**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

Im ersten Teil erwarten Sie chinesische Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist, im zweiten Teil verschiedene Tänze. Anfänger\*innen und (Wieder-)Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

---

## **Latino Dance am Pius-Parsch-Platz**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:30

Karibische Rhythmen bei Schlechtwetter im Klub Karl-Lothringerstrasse

---

## **Radfahren**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

---

## **Crochet "Häkeln"**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 12:00

Mit Häkeln kann man verschiedene Dinge herstellen, von Spitze und Kordeln bis hin zu Decken, Kleidung und Schmuck.

---

## **Jazztanz mit Bianca**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:30

Jazztanz mit Bianca für die körperliche Fitness

## **Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 13:00

Yang Ge mit Fächern ist ein sanfter Bewegungstanz mit Fächern, der Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Die rhythmischen Bewegungen in der Gruppe machen Spaß und sind auch für ältere Erwachsene gut geeignet. Jede\*r ist willkommen.

---

## **(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 13:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" umsetzen möchten.

---

## **Seelen-Klang**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Tiefe Entspannung, Loslassen von Stress & Blockaden, etc.

---

## **Qi Gong**

Montag, 7. September 2026 | 10:00 – 11:00

Chinensische Meditations-, Konzentration-, und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

---

## **(ABGESAGT) Yoga im Sitzen**

Montag, 7. 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!

---

## **Hundetherapie**

Montag, 7. September 2026 | 10:15 – 11:00

Bruno + Lucy - Dog4mend - Hundetherapie Da die Teilnahme begrenzt ist, bitten wir um telefonische Voranmeldung bei der Rezeption.

---

## **Miteinander Singen**

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 13:00

Wir singen gemeinsam verschiedene Wiener Lieder, falls Sie auch gerne Singen dann kommen Sie im Klub vorbei, wir freuen uns auf Sie.

---

## **Tischtennis**

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 13:00

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

---

## **Gymnastik mit Musik**

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 12:00

kombinierte sanfte Bewegungen mit bekannten Melodien, um den Körper zu mobilisieren, die Koordination zu schulen und die Freude an der Bewegung zu wecken.

---

## **Miteinander Nachrichten hören**

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache

---

## **Bewegung für Körper und Geist**

Montag, 7. September 2026 | 11:00 – 11:30

Mit QR Trainer\*in Sicher gesund in wien

---

## **Smovey**

Montag, 7. September 2026 | 11:30 – 12:30

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

## **(ABGESAGT) Yoga auf der Matte**

Montag, 7. 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.

---

## **Jazz-Modern Dance 60+**

Montag, 7. September 2026 | 11:45 – 12:45

beim Tanzen in ruhigem Tempo fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Wohlbefinden

---

## **Tarocknachmittag**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:30

Sie spielen gerne Tarock ? Kommen Sie vorbei und spielen mit.

---

## **Würfeln**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:00

Würfeln, Punkte sammeln und gewinnen!

---

## **Spielenachmittag**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Diverse Gemeinschaftsspiele

---

## **Tischtennis**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

---

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

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 12:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

---

## **Nordic Walking**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

Wir walken gemeinsam vom Klub Faistauergasse am roten Berg

---

## **Schach**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel der Könige

---

## **Spielenachmittag**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

---

## **MitEinander Trommeln**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt und gemeinsam mit Percussion-Instrumenten Sessions gespielt und (wer möchte) bei öffentlichen Auftritten gezeigt.

---

## **Dart**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 15:00

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

---

## **MitEinander Eis Essen**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 13:00

Eis Party

---

## **Gesellschaftsspiele spielen**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:45

Ein Gesellschaftsspiel ist ein unterhaltendes Spiel für mehrere Personen, das vor allem Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele umfasst. Es dient dem gemeinsamen Vergnügen, dem Zeitvertreib und dem sozialen Miteinander

---

## **Gespräche gegen Einsamkeit**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Plaudern und über den Tag reden

---

## **Tarock im Klub**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 16:30

Tarockierer\*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

---

## **Sprachcafé: Filipino**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Ungezwungene Unterhaltung in verschiedenen Sprachen

---

## **Gesellschaftsspiele**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

---

## **Sitzgymnastik**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 12:30

Ideal für alle, diese Aktivität kombiniert sanfte Dehn- und Atemübungen

---

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

---

## **Spielenachmittag**

Montag, 7. September 2026 | 12:00 – 17:00

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

---

## **Line Dance für Anfänger !Neuer Grundkurs!**

Montag, 7. September 2026 | 12:15 – 13:15

Line Dance für Anfänger- Wir starten mit einem neuen Grundkurs

## **Latino Dance**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 14:00

Lebensgefühl pur mit karibischen Rhythmen

---

## **Yoga**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Entdecke innere Ruhe und körperliche Ausgeglichenheit bei 'Yoga'. Eine Reise zu dir selbst, Namaste!

---

## **Gemütliches Spazieren gehen**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei schön wetter )

---

## **Lachyoga**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

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

---

## **Spanisch Gedächtnistraining**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

---

## **Mahlzeit**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:30

Jeden Montag gibt es eine warme Mahlzeit. Eine Portion = € 5,-. Zu den Speisen gehört zB.: Gulasch Suppe, Pinsa-Pizza, Käsekrainer mit Kartoffelpuffer, Bohnen Eintopf, etc.

---

## **Beckenboden aktivieren - ABGESAGT!!!**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:15

Übungen im Sitzen und Stehen zur Aktivierung des Beckenbodens

## **DieKlubs-App**

Montag, 7. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen, von runterladen bis zum Navigieren

---

## **Trittsicher**

Montag, 7. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stopplerfallen im Alltag

---

## **Nordic-Walking-Runde**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Treffpunkt beim Eingang

---

## **Stepptanz**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

---

## **Sitzturnen mit Senada**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Turnen im Sitzen

---

## **Miteinander Plaudern**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

Gespräche Führen...

---

## Sonderausflug nach Tulln, Die Garten

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 18:00



**Sonder-Ausflug** Dieser Ausflug ist für die Zielgruppe *Menschen mit*

*Assistenzbedarf* und *Bewohner:innen der Häuser zum Leben* organisiert. Für externe Gäste ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung zum Ausflug im Haus Jedlersdorf unbedingt erforderlich!

Tel: 01 31399 113-0 --- **Bitte beachten:** Personen mit Assistenzbedarf müssen von einer begleitenden Person unterstützt werden. Diese Begleitperson ist kostenpflichtig und muss selbst organisiert werden. **Abfahrtsstelle:** 13:00 Uhr - 21., Jedlersdorferstr. 98 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 Sonder-Ausflug findet nur bei mindestens 20 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.

---

## Gedächtnisübungen mit Lubi

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Stärkeres Gedächtnis mit Lubi. Wie ein Workout - nur fürs Gehirn.

---

## Englisch Konversation

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:30

Anfänger (2€).

---

## Line Dance mit Vorkenntnisse

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Musik und Tanz

## **RegenbogenTreff: Cocktails mixen & queere Senior\*innen-WG stellt sich vor**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 15:00

Gemeinsam mixen wir bunte Cocktails und entdecken neue Geschmäcker – ganz entspannt und mit viel Freude. Ob klassisch oder kreativ: Hier ist für alle etwas dabei. Kommt vorbei, probiert euch aus und genießt einen erfrischenden Nachmittag! Außerdem freuen wir uns auf besonderen Besuch: Vertreter\*innen der queeren Senior\*innen-WG in Mariahilf sind zu Gast beim RegenbogenTreff! Nutze die Gelegenheit, mehr über dieses einzigartige Wohnprojekt für LGBTQIA+-Personen zu erfahren und Fragen zu stellen. Komm vorbei und informiere dich!

---

## **Gemeinsam Essen**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Zusammen werden wir im Klub essen. Hauptspeise Kalt 4 Euro/Hauptspeise warm 5 Euro. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

---

## **Spaziergang**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsames Gehen entlang der Liesing

---

## **Workshop: Schmuckdesign aus Fimo**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

In dieser Aktivität gestalten die Teilnehmenden ihren eigenen Schmuck aus Fimo. Dabei werden grundlegende Techniken des Modellierens und Gestaltens erlernt.

---

## **Stadt Land Fluss**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

---

## **Tarock**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

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

## **Tanznachmittag mit Johan Wilfinger**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

---

## **FÜR UNS. VON UNS - Kunst Workshop im Park**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Kunst und miteinander Essen im Hamerlingpark, 1080 Wien

---

## **Offenes Atelier**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

Selbstständiges Malen, Basteln, Schreiben, Modeschöpfen - dafür können alle im Atelier vorhandenen Materialien gegen einen Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verwendet werden.

---

## **Sitztanz**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

---

## **Kräftigungs- und Mobilitätstraining**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag.

---

## **LIMA Café**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

---

## **Workshop: Tarockspielen- "Königrufen"**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:30

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

---

## **Bewegungs Training**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Fitness Übungen in der Gruppe

---

## **Englisch für Fortgeschrittene**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Konversation auf Englisch

---

## **FÜR UNS. VON UNS- Kunst Workshop im Park**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 16:00

Kunst und miteinander Essen im Hamerlingpark, 1080 Wien

---

## **Rückenfit**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf unserer Wirbelsäule

---

## **Latin-Tanz mit Freddy (Salsa, Merengue, Bachata)**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 15:00

Latin-Tanz

---

## **Gymnastik: Smovey Ringe**

Montag, 7. September 2026 | 13:00 – 14:00

Bewegung mit den Smovey Ringen. Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

---

## **Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

---

## **Gymnastik im Sitzen**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

---

## **Line Dance für Fortgeschrittene**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 16:00

Line Dance für Fortgeschrittene

---

## **Stadt Land Fluss**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

---

## **Gymnastik**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:15

Fit bleiben

---

## **LIMA Einheit**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

---

## **Malen**

Montag, 7. September 2026 | 13:30 – 14:30

Gemeinsames Malen

---

## **Hausführung**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:30

Es erwartet Sie: Viel Information über die Wohn- und Serviceangebote und im Anschluss ein Hausrundgang mit Wohnungsbesichtigung

---

## **Workshop und Beratung: Psychologische Beratung**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:30

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

---

## **Smartphone Beratung**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Hilfe und Unterstützung bei Fragen und Problemen mit Handy.

---

## **Gesellschaftsspiele**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:30

Schach, Rummikub, Karten spielen und vieles mehr. Kommt gerne mit euren Spielpartner\*innen vorbei oder auch gern alleine und lernt neue Leute kennen!

---

## **Kegeln**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 17:00

Im Haus Gustav Klimt

---

## **Sommerspaziergang im Augarten mit Rosa**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Bewegung für Körper und Geist

---

## **Strickstunde für Alle**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:30

Strickspaß im Klub

---

## **Basteln**

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 16:00

Wir basteln zusammen

---

## Quiz

Montag, 7. September 2026 | 14:00 – 15:00

Kunterbunte Wissensfragen - Es werden rätselhafte Fragen gelöst.

---