

Veranstaltungen

Yoga auf der Matte

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen.

Miteinander spazieren gehen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 15:00

Informationen unter 0676/83250 1032

Miteinander Tischtennis spielen - Technik

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 12:30

Bitte eigenen Schläger und Turnschuhe mitbringen.

QR Trainer:in

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:00 – 10:30

QR TRAINER:IN ist ein digitales Bewegungsangebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts „Sicher gesund in Wien“: Kurze und abwechslungsreiche Videos zeigen Übungen für mehr Stabilität in jedem Alter.

Beckenboden Training mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 11:20

Einfache Beckenboden übungen. Kommen sie vorbei.

Line Dance für Anfänger*innen

Freitag, 2. Oktober 2026 | 10:30 – 13:30

Lernen Sie die ersten Line-Dance-Schritte bei uns im Klub. Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stehen dabei im Mittelpunkt.

Dartspiel

Freitag, 2. Oktober 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.

Tischtennis

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Tischtennis bietet Bewegung, Spaß und Geselligkeit. Ganz gleich ob Anfänger oder geübter Spieler – alle können mitmachen. Die lockeren Runden fördern die Fitness, halten den Kopf wach und machen in netter Gesellschaft besonders viel Freude. Jede*r ist willkommen.

Bewegungstanz

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegungstanz mit Emilia

Sitztanz mit Margarete

Freitag, 2. Oktober 2026 | 11:30 – 12:20

Bewegung, Musik & gute Laune - ganz ohne aufzustehen!
