

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.



Gedächtnisspiele

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:00 – 16:00

Gedächtnisspiele auf Zeit: Wer ist schneller?

HausKlub Rossau

Rossau 1090 Wien,
Seegasse 11
+43 1 313 99 1190

gratis

Plätze: unbegrenzt



Englisch für Fortgeschrittene

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:00 – 16:45

Englischkurs für Fortgeschrittene Beitrag-2 Euro

Klub Prager Straße 33

Prager Straße 33 1210 Wien,
Prager Straße 33
01/ 31399 291191

Preis siehe Beschreibung

Plätze: unbegrenzt

Kostenpflichtig, Preis laut Beschreibung



Jazzdance mit Bianca

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:00 – 16:00

Gemeinsam werden zu heißen Rhythmen Choreographien
einstudiert.

Klub+ All in Essling

Telephonweg 1 1220 Wien,
Telephonweg 1, Stiege 3, Tür 1A
01 313 99 292 141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Lima

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:15 – 16:45

Gedächtnistraining: "Lebensqualität im Alter"

Klub Ahornergasse 11

Ahornergasse 11 1070 Wien,
Ahornergasse 11
0131399277131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Jazz-Swing Tanz und Gymnastik

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:15 – 16:15

der Tanz verbindet Spaß, Bewegung mit musikalischem Gefühl

Klub Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14)

Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14) 1160 Wien,
Wurlitzergasse 59 (Eingang Seeböckgasse 12-14)
01/31399 2 86 20 1

gratis

Plätze: unbegrenzt



10-minütiges Gesichtstraining

Dienstag, 5. Mai 2026 | 15:45 – 16:00

Wir machen zusammen ein kurzes erfrischendes Training für das Gesicht, mit Massagebewegungen. Bitte Gesicht frei machen.

Klub Liebknechtgasse 32

Liebknechtgasse 32 1160 Wien,
Liebknechtgasse 32
01/31399 286141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Wassergymnastik

Dienstag, 5. Mai 2026 | 17:00 – 18:30

Gymnastik im Wasser, Eintrittspreis: € 12,60

Klub Burgersteingasse 1

Rehaklinik Baumgarten 1140 Wien,
Reizpfenniggasse 1
0131399284111

gratis



Ausflug nach Hochbärneck

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 08:00 – 18:00

Abfahrtsstelle: 08:00 Uhr - 10., Quellenstraße Ecke Bernhardstalgasse

Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:

Suppe / Vorspeise: Tagessuppe

M1: Schweinsbraten mit Knödel und warmem Kräutersalat

M2: Wr. Schnitzel mit Kartoffeln und gem. Salat

M3: Berner Würstel mit Pommes frites und Salat

M4: Gemüselaiabchen mit Kartoffeln und gem. Salat

M5: Barenteller (Fleischknödel, Geselchtes, Kartoffeln und Kraut)

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 Ausflug findet nur

bei mindestens 30 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.

Klub Rotenhofgasse 80/10

Hochbärneck 3283 St. Anton an der Jeßnitz,
Anger 23

Preis: 45,00 €

Onlinebuchung oder Buchung im Klub erforderlich



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Nordic Walking

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Klub Burgersteingasse 1

48er Platz 1140 Wien,
Ecke Warwagasse
0131399284111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Nordic Walking

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 08:45 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Klub Burgersteingasse 1

48er Platz 1140 Wien,
Ecke Warwagasse
0131399284111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Frühstück

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:00 – 11:00

Gesundes Frühstück klein 2,50 groß 4,00

Klub Jedlersdorfer Straße 99/19

Jedlersdorfer Straße 99/19 1210 Wien,
Jedlersdorfer Straße 99/19
01 / 313 99 291 131

Preis: 1,00 €

Plätze: unbegrenzt



Gemeinsam frühstücken

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:00 – 11:00

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken
und Käse)

Klub Gymnasiumstraße 38

Gymnasiumstraße 38 1180 Wien,
Gymnasiumstraße 38
01 31399 288 111

Preis siehe Beschreibung

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:00 – 12:00

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

Klub Weyringergasse 15-17

Weyringergasse 15-17 1040 Wien,
Weyringergasse 15-17
01 31399 274111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Ausflug nach Jois, Weinlehrpfad

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:00 – 18:00

Abfahrtsstellen:

09:00 Uhr - 22., Quadenstraße/Maschlgasse

09:15 Uhr - 22., Erzherzog Karl Straße 169

09:30 Uhr - 22., Schüttaustraße 2

Mittagessen:

Burgenländisches Schmankerlbuffet mit Krautfleckerl, Wiener Schnitzel, Schweinsbraten mit Sauerkraut, Hühnerkeulen gebacken...

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 Ausflug findet nur bei mindestens 30 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.

Klub+ All in Breitenlee

Jois, Weinlehrpfad 7093 Jois,
Bundesstraße 1

Preis: 45,00 €

Onlinebuchung oder Buchung im Klub erforderlich



Kunst-Workshop

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub

Klub Ahornergasse 11

Ahornergasse 11 1070 Wien,
Ahornergasse 11
0131399277131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Frauen Sprachcafé

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:30 – 12:00

Sprachen verbinden Menschen. Trete unserem 'Sprachcafé' bei und tausche dich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus. Kommunikation ohne Grenzen!

Klub Erlaaer Straße 131 (Erlaa)

Erlaaer Straße 131 (Erlaa) 1230 Wien,
Erlaaer Straße 131 (Erlaa)
01 31399 293 121

gratis

Um tel. Anmeldung im Klub wird gebeten



Gymnastik für die Finger

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:30 – 10:00

Fingergymnastik

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Forever Young

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:30 – 10:30

Zeig uns dein Talent! Tanzen mit voller Energie wie in deine 20er, 30er, 40er Jahre? Komm und tanz, weil du forever young bist!

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Tai Chi 24

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 09:30 – 10:30

Die 24-Sektionen Tai-Chi-Form! In dieser Aktivität werden fließende Tai-Chi-Bewegungen ausgeführt, die Körperbewusstsein, Balance und innere Ruhe fördern. Anschließend folgt ein Tanztraining in dem anspruchsvollere Bewegungsabläufe, Technik und Ausdruckskraft vertieft werden. Die Teilnehmenden verbessern dabei Kraft, Koordination, Präzision und tänzerische Gestaltung. Jede*r ist willkommen!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien,
Apollogasse 19

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Salsa

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:00 – 11:30

Südamerikanischer Tanz

Klub Jedlersdorfer Straße 99/19

Jedlersdorfer Straße 99/19 1210 Wien,
Jedlersdorfer Straße 99/19
01 / 313 99 291 131

gratis

Plätze: unbegrenzt



Gymnastik mit Claus

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:00 – 11:00

Fitness dient nicht nur dazu, in Form zu bleiben, sondern auch dazu, unsere Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern und Stress standzuhalten.

Klub Ketzergasse 40 (Siebenhirten)

Ketzergasse 40 (Siebenhirten) 1230 Wien,
Ketzergasse 40 (Siebenhirten)
01 313 99 293 151

gratis

Plätze: unbegrenzt



Leserunde

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:00 – 11:00

Eine organisierte, gemeinschaftliche Lektüre eines Buches, bei der sich eine Gruppe von Lesenden über einen festgelegten Zeitraum intensiv über denselben Text austauscht.

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Ausflug nach Mörbisch, Mulatsag (19., Haus Fortuna) (abgesagt)

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:00 – 18:00

Abfahrtsstelle: 10:00 Uhr - 19., Boschstraße Q19
(Bushaltestelle) **Bitte (ganz unten) Mittagessen
vorbestellen:** Grillteller mit Kotelett, Grillwürstel vom
Holzkohलगrill, Brot, Pusztaalat, oder Alternative 1:
Vegetarischer Grillkäse Alternative 2: Vegane Grillwurst
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 Ausflug findet nur
bei mindestens 30 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.

Klub+ Besondere Veranstaltungen

Mörbisch, Mulatság 7071 Rust,
Mörbischerstr. 1/3

Leider Abgesagt!



Smovey

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

Klub+ All in Essling

Telephonweg 1 1220 Wien,
Telephonweg 1, Stiege 3, Tür 1A
01 313 99 292 141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Smovey

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

Klub+ All in Essling

Telephonweg 1 1220 Wien,
Telephonweg 1, Stiege 3, Tür 1A
01 313 99 292 141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Step Aerobic

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 11:00 – 12:30

Ein dynamisches Workout auf einer Step-Plattform, das
Ausdauer, Koordination und Fitness trainiert - ideal für
mehr Energie und Spaß an Bewegung!

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



**Tai Chi mit Fächern**

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 11:00 – 12:00

Tai Chi mit Fächern ist eine sanfte Bewegungsform aus China, die ruhige, fließende Bewegungen mit dem Einsatz von Fächern verbindet. In entspannter Atmosphäre üben wir einfache Abläufe, die Körper und Geist in Einklang bringen. Die Bewegungen fördern Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit und wirken zugleich beruhigend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Mittelpunkt stehen Wohlbefinden, Achtsamkeit und die Freude an der gemeinsamen Bewegung. Jede*r ist willkommen!

Klub+ All in Neubau

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark 1070 Wien, Apollgasse 19

gratis**Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Mit einander essen**

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 16:00

Heute gib Schinken- Käsetoast. Unkostenbeitrag: €2,50.-
Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Klub Engerthstraße 199/4Engerthstraße 199/4 1020 Wien,
Engerthstraße 199/4
01 31399 272121**Preis siehe Beschreibung****Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Muttertag**

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 16:30

Ein Blumengruß für die beste Mama der Welt!

Klub Jedlersdorfer Straße 99/19Jedlersdorfer Straße 99/19 1210 Wien,
Jedlersdorfer Straße 99/19
01 / 313 99 291 131**gratis****Muttertagsfeier**

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 17:00

Feier für alle Mütter und Väter

Klub Blériotgasse 21/13Blériotgasse 21/13 1110 Wien,
Blériotgasse 21/13
01/31 3 99 28 1111**gratis****Plätze: unbegrenzt****Um Anmeldung im Klub wird gebeten****Muttertagsfest/Vatertagsfest**

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 17:00

Wir feiern zusammen den Muttertag/Vatertag

Klub Albin-Hirsch-Platz 1Albin-Hirsch-Platz 1 1110 Wien,
Albin-Hirsch-Platz 1
01 313 99 28 11 02**gratis**



Linedance

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 14:00

Für Anfänger*innen (Salsa, Rumba&Co)

Klub Dr. Josef-Resch-Platz 6

Dr. Josef-Resch-Platz 6 1170 Wien,
Dr. Josef-Resch-Platz 6
01 / 313 99 28 11 01

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Smovey

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 12:30

Training mit Ringe

Klub Gymnasiumstraße 38

Gymnasiumstraße 38 1180 Wien,
Gymnasiumstraße 38
01 31399 288 111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Gymnastik im Sitzen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 13:00

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

Klub Rabengasse 2-10

Rabengasse 2-10 1030 Wien,
Rabengasse 2-10
01 31399 273131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Kartenspiele

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Kartenspiele! Jede*r ist
willkommen.

Klub Bernardgasse 10

Bernardgasse 10 1070 Wien,
Bernardgasse 10
01 313 99 277101

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Lima

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:30 – 13:30

Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander
kombiniert

Klub Gymnasiumstraße 38

Gymnasiumstraße 38 1180 Wien,
Gymnasiumstraße 38
01 31399 288 111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Mal Workshop

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:30 – 17:00

Wir malen mit Acryl auf Leinwand, es ist immer ein Thema angegeben, das wir schritt für schritt bearbeiten, damit ein tolles Ergebnis entsteht, interessant für Anfänger und Fortgeschrittene, mitzubringen ist ein Gewand was schmutzig werden darf und eine Leinwand ihrer Wahl

Klub Muhrhoferweg 17/4

Muhrhoferweg 17/4 1110 Wien,
Muhrhoferweg 17/4
01 31399281141

gratis

Plätze: unbegrenzt

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Gesellschaftsspiele

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:30 – 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!

Klub Gersthofer Straße 77

Gersthofer Straße 77 1180 Wien,
Gersthofer Straße 77 (Ecke Alseggerstraße)
01 31399 288101

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Darts

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:30 – 16:30

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

Klub Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf) 1230 Wien,
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)
01 313 99 293 161

gratis

Plätze: unbegrenzt



Balkan Fitness

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 12:30 – 13:30

Balkan Fitness ist ein energiegeladenes und rhythmisches Trainingskonzept, das traditionelle und moderne Musik vom Balkan mit Fitnessübungen und Aerobic-Elementen kombiniert.

Klub+ All in Village3

Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B 1030 Wien,
Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B
01 / 313 99 273 121

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Smovey

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 14:00

Smovey mit Maria

Klub Anton Sattler Gasse 64-68/4

Anton Sattler Gasse 64-68/4 1220 Wien,
Anton-Sattler-Gasse 64-68/4
01 313 99 292-101

gratis

Plätze: unbegrenzt



Häuser
zum Leben

Für die
Stadt Wien



Musik und Tanz

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 16:00

Wir schwingen gemeinsam das Tanzbein.

Klub Süßenbrunner Hauptstraße 22

Süßenbrunner Hauptstraße 22 1220 Wien,
Süßenbrunner Hauptstraße 22
01 313 99 292 231

gratis

Um Anmeldung im Klub wird gebeten



Bingo

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 14:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

Klub Favoritenstraße 18

Favoritenstraße 18 1040 Wien,
Favoritenstraße 18
01 31399 274101

Preis: 1,00 €

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Gemeinsam Essen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 14:00

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

Klub Erlaaer Straße 131 (Erlaa)

Erlaaer Straße 131 (Erlaa) 1230 Wien,
Erlaaer Straße 131 (Erlaa)
01 31399 293 121

Preis siehe Beschreibung

Um tel. Anmeldung im Klub wird gebeten



Qi Gong

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 14:00

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

Klub Putzendorplergasse 4 (Inzersdorf)

VHS Erlaa 1230 Wien,
Putzendorplergasse 4

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Yoga im Sitzen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 14:00

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

Klub Sillerplatz 7/6

Sillerplatz 7/6 1130 Wien,
Sillerplatz 7/6
01 31399 283121

gratis

Plätze: unbegrenzt



Die Pensionist*innen
Klubs

Für die
Stadt Wien

Fonds Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser



Mittagessen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 13:30

Frisch gekochte Speisen, Preis € 5.-, nur mit
Vorankündigung

Klub Burgersteingasse 1

Burgersteingasse 1 1140 Wien,
Burgersteingasse 1
01/ 313 99 284 111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Mittagessen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 13:30

Frisch gekochte Speisen, Preis € 5.-, nur mit
Vorankündigung

Klub Burgersteingasse 1

Burgersteingasse 1 1140 Wien,
Burgersteingasse 1
01/ 313 99 284 111

gratis

Plätze: unbegrenzt



Kreatives Malen

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 15:30

Kreatives Malen: Lass deiner Fantasie freien Lauf und
erschaffe einzigartige Kunstwerke.

Klub Kalvarienberggasse 29

Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,
Kalvarienberggasse 29
01 313 99287111

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen



Tarock im Klub

Mittwoch, 6. Mai 2026 | 13:00 – 17:00

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum
gemeinsamen Kartenspielen.

Klub Rabengasse 2-10

Rabengasse 2-10 1030 Wien,
Rabengasse 2-10
01 31399 273131

gratis

Plätze: unbegrenzt

Einfach vorbeikommen