

Veranstaltungen

Kreatives Basteln

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00

Kreatives Basteln ist ein Treffen von Menschen die Spaß dabei haben nette Aufmerksamkeiten wie z.B. Geschenke, Tischdeko und vieles mehr zu gestalten. Einfach vorbeikommen. Jede*r ist willkommen.

Miteinander Plaudern

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 16:30

Was möchtest du gerne erzählen? Worüber möchtest du reden? Wir plaudern über verschiedene Themen!

Kreatives Handarbeiten

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 16:00

Entdecke die Magie der Handarbeit bei "Kreatives Handarbeiten". Stricken, Häkeln und mehr - Lerne neue Techniken und finde Entspannung in der Kreativität!

Salzgrotte - Anmeldung im Klub erforderlich

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00

Durchatmen in der Salzgrotte

Tischfußball

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 16:00

Tischfußball – auch bekannt als Kickern, Wuzzeln (in Österreich) oder Töggelikasten (in der Schweiz) – ist ein rasantes Geschicklichkeitsspiel, das dem Fußball nachempfunden ist. Auf einem speziellen Tisch bewegen zwei bis vier Spieler kleine Figuren an r

Kaffeekränzchen

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 17:00

Unsere Klubmitarbeiter*Innen freuen sich darauf, bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde mit Ihnen zu plaudern.

Spielenachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 17:30

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Modern Line Dance für Anfänger*innen

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00

Modern-Line-Dance ist eine leicht erlernbare Tanzaktivität, die ohne Vorkenntnisse auskommt und Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaft vermittelt. Sie fördert Koordination, Fitness und Konzentration, sorgt für gute Stimmung und ist für Menschen jeden Alters -auch ohne Tanzpartner geeignet. Jede*r ist willkommen.

Kegeln im Klub

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 16:00

Wer trifft alle Neune? Aktiver Nachmittag im Klub beim Kegeln.

Eiskaffe

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 17:00

Unsere Klubmitarbeiterinnen freuen sich darauf, bei einem Eiskaffee in gemütlicher Runde mit Ihnen plaudern zu dürfen.

Darts im Rahmen des Klubbetriebs

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00

Voll ins Schwarze

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00



Die **Wiener**

Gesundheitsförderung - WiG und das Präventionsteam der **Wiener Linien** laden zum kostenlosen Vortrag *"Einsteigen bitte! Sicher unterwegs mit den Öffis"*. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Thema Sicherheit rund um Bus, Straßenbahn und U-Bahn - vom sicheren ein- und aussteigen, über Notrufeinrichtungen bis zur Vermeidung von Stürzen. Dauer: Ca. 1 Stunde Vortrag - danach Diskussionsmöglichkeit. **Bitte beachten:** Termine können sich ändern oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich einige Tage vor dem Termin beim veranstaltenden Klub / Haus, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet. Alle Kontaktdaten dazu finden Sie auf unserer Homepage. Hier der Link zu unseren Klubs: [Liste aller Bezirksklubs](#) Hier der Link zu unseren Häusern: [Liste aller Häuser zum Leben](#).

Eiskaffee im Klub

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 17:00

Lassen Sie sich am Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr mit einem Eiskaffee im Klub verwöhnen.

Französisch Konversation

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 15:00

Parlez-vous français? Konversation auf Französisch für alle Niveaus zugänglich.

DIY-Upcycling Werkstatt mit Sebastian

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 16:00

Workshop 5: Aus Alt mach Neu

Schachspielen

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:00 – 17:00

Schachspielen

Yoga im Sitzen

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:30 – 15:30



Die Pensionist*innen
Klubs



Community Nursing: Vortrag "Schlaf"

Donnerstag, 6. August 2026 | 14:30 – 15:30

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die als Community Nurses arbeiten, informieren zum Thema Schlaf und beantworten Fragen rund um körperliche und seelische Gesundheit. Ziel ist, eure Gesundheit und Lebensqualität in den eigenen vier Wänden zu stärken.

Trittsicher & aktiv Workshop

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

12-wöchigen Sturzpräventionskurs

Gymnastik mit Smovey - Ringen

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 15:30

Bewegung mit Smovey - Ringen.

Sprachnachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Gemeinsam werden wir die deutsche Sprache verbessern.

Gymnastik mit Helga

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Gymnastik im Freien, Singen, Ballspiel, Treffpunkt: 15:00 beim Trittonbrunnen im Volksgarten

Gartenkonzert - Kultursommer Wien

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Duo JuTe: Wien - Im Wandel der Zeit

Musik Nachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

mit Franz Pelz

Bingo

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Spannung und Nervenkitzel bei Bingo. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

Sprachkaffee

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Beim Sprachkaffee stehen der gemeinsame Austausch, nette Gespräche und das spielerische Lernen einer Sprache in gemütlicher Runde im Mittelpunkt. Schauen Sie vorbei!

Eisparty

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 17:00

Mit Musik von Bettina & Hannes und köstlichem Eis

Musiknachmittag mit Kurt Strohmer

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Wiener Lieder und Schlager

Eisparty

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 17:00

Thementag Eis

Eiskaffee

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Genießen Sie Donnerstag's einen erfrischenden Eiskaffee.

Caretable-Nachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Verschiedene Spiele und Quiz auf unseren Caretable

Meditation mit Ruth

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Entspannung & Ruhe, Stille & zu sich kommen

Klassiknachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Klassiknachmittag mit dem Albert Reifert Trio

Gymnastik im Sitzen

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Bei unserer heutigen Sitzgymnastik-Stunde halten wir mit einfachen Übungen den Körper fit und legen besonderes Augenmerk auf unsere Hände. Bei Schönwetter findet der HausKlub im Garten statt.

Kaiser Reini

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Flotte Musik und Stimmung garantiert mit Kaiser Reini

Musiknachmittag

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:00 – 16:00

Schlager und Evergreens mit FunFair

Eis im Klub

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:30 – 16:00

Im Klub wird es für die Klubbesucher*innen gegen die heißen Temperaturen ein Eis am Stiel geben.

Kubanischer Tanz mit Victor

Donnerstag, 6. August 2026 | 15:30 – 16:30

Tanzen mit Victor

Sprachcafé: Deutsch-Ungarisch im Dialog

Donnerstag, 6. August 2026 | 17:30 – 19:30

Gemeinsames Vernetzen im Sprachcafé! Jede*r ist willkommen - alle Personen, die sich für ein ungezwungenes Sprachtraining interessieren. Das Sprachcafé richtet sich besonders an ungarische Besucher*innen, die Deutsch lernen, verbessern oder intensivieren möchten.

Ausflug nach Kindberg

Freitag, 7. August 2026 | 08:00 – 18:00

Abfahrtsstelle: 08:00 Uhr - 18., Türkenschanzplatz 2 (Haus An der Türkenschanze) **Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:** Suppe / Vorspeise: Nudel- oder Leberknödelsuppe M1:

Eierschwammerlsauce mit Knödel M2: Pute gegrillt mit Schwammerlsauce, Kroketten und kleinem Salat M3: Wiener Schnitzl (vom Schwein) mit Reis, Preiselbeeren M4: Bauernschmaus

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.

Ausflug nach Schiltern, Kittenberger Erlebnisgärten

Freitag, 7. August 2026 | 08:30 – 18:00

Abfahrtsstelle: 08:30 Uhr - 02., Rauscherstrasse 16 (Haus Augarten) **Bitte (ganz unten) Menü vorbestellen:** Suppe / Vorspeise: Tagessuppe M1: Schweinsbraten mit Speckkraut und

Serviettenknödel M2: Gemüsestrudel M3: Hühnerfilet gegrillt auf Kräuterreis und saisonalem Gemüse

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.

Frühstück

Freitag, 7. August 2026 | 09:00 – 11:00

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

Miteinander Spielen: Gesellschaftsspiele

Freitag, 7. August 2026 | 09:00 – 17:00

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

Yoga im Sitzen

Freitag, 7. August 2026 | 09:30 – 10:30

Sitz Yoga kann helfen die Flexibilität zu verbessern, Nackensretch, Schulter rollen, ect.

Miteinander Kartenspielen

Freitag, 7. August 2026 | 09:30 – 17:00

Gespielt wird Rummikub und Bauernschnapsen

MitEinander Trommeln

Freitag, 7. August 2026 | 09:45 – 11:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt.

Line Dance

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Am Wallensteinplatz und bei Schlechtwetter im klub Greiseneckergasse5

Yoga mit der Matte

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Yoga mit der Matte (Bitte die Matte selbst mitnehmen)

Kreatives Mandala malen

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Mandala malen dient zur Entspannung und stärkt die Feinmotorik.

MitEinander frühstücken

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Starten wir gemeinsam den Tag mit eine gemeinsame Frühstück

Raum für Kreativität mit Lina

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 12:00

Malen und Basteln. 2 Euro/ Einheit

Latino Dance mit Victor

Freitag, 7. August 2026 | 10:00 – 11:00

Lateinamerikanische Musik und versiedene Tanzstile bringen jeden in Schwung und - Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Musik mitreißen! - Bei Schlechtwetter findet die Aktivität im Klub Startt.

Yoga im Sitzen

Freitag, 7. August 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!

Smovey

Freitag, 7. August 2026 | 10:30 – 11:30

Bewegung mit Smovey-Ringen. Gemeinsam werden Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Miteinander Spielen

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Bingo

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 11:30

Das Spiel mit den Zahlen € 1,- pro Schein

Dartspiel

Freitag, 7. August 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.

Line-Dance für alle mit Anja

Freitag, 7. August 2026 | 11:00 – 12:00

Bewegung für Körper und Geist

Yoga auf der Matte

Freitag, 7. August 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.

(AUSGEBUCHT) Englisch-Kurs für Anfänger*innen

Freitag, 7. August 2026 | 11:30 – 12:30

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!

Miteinander Plaudern

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 16:45

Shuffleboard ist ein klassisches Präzisionspiel bei dem Scheiben(Pucks) über eine lange, glatte Fläche geschoben werden, um Punkte in markierten Zonen zu erzielen

Gymnastik im Sitzen

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 13:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Radfahren

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 16:00

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

Dart

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 16:30

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

Spielenachmittag

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 17:00

Es werden diverse Spiele gespielt wie z.B. Tarock, Bauernschnapsen, Rummikub und vieles mehr.

HERStory: Frauen erzählen ihr Leben

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 13:30

Ihr seid Zeitzeuginnen privater und gesellschaftlicher Veränderungen. Mich interessiert euer Alltag, welchen Herausforderungen ihr begegnet seid und wie ihr sie gemeistert habt. Ein Erzählkreis nur für Frauen.

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz für Anfänger*innen

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 14:00

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüften und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Workshop: Tarockspiel und Bauernschnapsen

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 17:00

In unserem Workshop erfährst du alles über Tarockkarten, Zwanzigerruf, Bauernschnapsen und das

Mit Einander Gesellschaftsspiele

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 17:00

Div. Gemeinschaftsspiele

Miteinander Spielen

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 14:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

Schach + Spielenachmittag

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Smartphoneschulung

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 14:00

Smartphonebedienung leicht gemacht! Lernen Sie mit uns die Tricks und Kniffe um ihr Smartphone.

Griechisches Sprachcafé

Freitag, 7. August 2026 | 12:00 – 13:00

Konversation auf Griechisch für alle Niveaus zugänglich.

Miteinander Tanzen: Jazz- und Swing Tanz, Anf. u. Fortg.

Freitag, 7. August 2026 | 12:30 – 13:30

Wir bewegen uns zu Jazzmusik im lebhaften Swing-Rhythmus! Kräftigt den gesamten Körper (Hüpfen und Beine) und fördert das Gleichgewicht. Anschließend gibt es leichte Gymnastikübungen.

Ausflug nach Weigelsdorf, Glasmuseum

Freitag, 7. August 2026 | 12:45 – 18:00

Abfahrtsstellen: 12:45 Uhr - 12., Meidlinger Hauptstraße 4 13:00 Uhr - 12., Endergasse 3 (Haus Hetzendorf)

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.

Spazieren im Freien

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:00

Bewegung und zusammen spazieren in der Umgebung. Eine Anmeldung ist erforderlich

Eiskaffee

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 16:00

Miteinander genießen wir am Freitag eine kleine Eiskaffe-Zeit in einer entspannten Atmosphäre .

MitEinander Kochen

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsam kochen wir etwas Köstliches im Klub!

Miteinander Backen

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 15:00

Gemeinsames Palatschinkenbacken macht viel Spaß im Klub

Workshop: Tarockspiel - "Königrufen"

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 16:30

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

Acrylmal-Workshop von 9-99

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 16:00

Malworkshop mit Acrylfarbe. 2. Termin und Vernissage im August. Diese Veranstaltung wird durch das Projekt "Nachbarschatz" der Gebietsbetreuung Stadterneuerung für den 22. Bezirk unterstützt. Leider ausgebucht!

Tischtennis mit Corona

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 17:00

Bewegung für Körper und Geist

Tischtennis

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:30

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. ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Miteinander Tischtennis spielen

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 16:00

Ping Pong für Sportliche

Smartphone - Stammtisch

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:00

Unterstützung bei der Nutzung von Smartphones

Bingo

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:00

1 Euro/Los

Smartphone Stammtisch

Freitag, 7. August 2026 | 13:00 – 14:30

Cool Down & Dehnen

Freitag, 7. August 2026 | 13:30 – 14:00

Im Anschluss an Jazz- und Swing Tanz. Mit Iryna

Lachyoga

Freitag, 7. August 2026 | 13:30 – 14:30

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

XX Tarock mit Albert

Freitag, 7. August 2026 | 13:30 – 15:30

Gemeinsames Tarock-Spiel

(AUSGEBUCHT) Spanisch-Kurs für Anfänger*innen

Freitag, 7. August 2026 | 13:30 – 15:00

¡Hola! Dieser Spanischkurs 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!

Tanzen mit Freddy

Freitag, 7. August 2026 | 13:30 – 15:30

Besuchen Sie unseren Tanzkurs mit unseren lieben Trainer Freddy. Lernen Sie lateinamerikanische Tänze im Klub.

Gesellschaftsspiele und Kaffeekränzchen

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 17:00

Wir laden Sie herzlich zu einem fröhlichen und geselligen Nachmittag mit Brett- und Kartenspielen ein - in entspannter Runde und bei einer Tasse Kaffee.

Dartspielen

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 16:00

Wir spielen Dart - Jeder Pfeil ein Treffer!

Spielenachmittag

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir unsere Lieblingsspiele. Jede*r ist willkommen!

Spielenachmittag

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 17:00

Wir laden Sie ein zu einem geselligen Nachmittag mit lustigen Brett- und Kartenspielen.

Bingo im Rahmen des Klubbetriebs

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 15:00

Alle Zahlen in einer Reihe?

Gesellschaftsspiele

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 16:00

Miteinander spielen

Spielegerisches Kaffeeplauscherl

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 17:00

Genießen Sie ihre Jause und spielen Sie mit den anderen Bewohnern verschiedene Brett-, Kartenspiele und am Care table.

Sitzgymnastik

Freitag, 7. August 2026 | 14:00 – 14:30

Bewegung im sitzen in der Gruppe
