

Veranstaltungen

Gymnastikübungen: Morning Drive

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 09:30 – 10:30

Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen starten wir gemeinsam aktiv in den Tag. Morning Drive fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kreislauf - angepasst an die Bedürfnisse von Senior*innen und mit viel Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Salsa

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

Südamerikanische Tänze

Klub-Flohmarkt

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:00 – 17:00

Flohmarkt in unserem Klub!

Klub-Flohmarkt

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:00 – 17:00

Flohmarkt in unserem Klub!

Kubanischer Tanz

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:00 – 11:45

Lust auf eine Portion karibischer Flair mitten im 10. Bezirk? Tanztrainer Freddy lädt ein zum Kubanischen Tanz im Klub Waldgasse! Kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit!

Radfahren

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:00 – 11:00

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

Gymnastik für die Finger

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Fingergymnastik

Smovey

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Einfache Übungen mit Smovey-Ringen.

Vortrag von Fonds Soziales Wien

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:30

Schlaganfall & Herzinfarkt - Richtig erkennen, richtig handeln.

Massage mit der Faszienrolle

Mittwoch, 28. Oktober 2026 | 10:30 – 11:00

Mit Iryna. Yogamatte, Faszienrolle und Faszienball bitte selbst mitbringen.
