

Veranstaltungen

Exkursion zum Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 10:00 – 15:00

Nordic Walking Day 2026

Nordicwalking & Gymnastik in der Hauptallee

Dienstag, 29. September 2026 | 10:30 – 12:30

Nordicwalking in der Hauptallee

Yoga im Sitzen

Dienstag, 29. September 2026 | 10:45 – 11:30

Wir machen Sitzyoga! Beim Sitzyoga wird die Flexibilität erhöht, verspannte Muskeln gelockert, das Gleichgewicht und die Bewegung verbessert. Jede*r ist willkommen!

(ABGESAGT) Koordinationsübungen und Reihentänze für Anfänger

Dienstag, 29. September 2026 | 11:00 – 12:00

Bei dieser Aktivität führen die Teilnehmenden verschiedene Koordinationsübungen aus, die Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Rhythmus schulen. Anschließend wird gemeinsam verschiedene Reihentänze (wie z.B. Line Dance) eingeübt - dadurch werden Körpergefühl, Synchronisation und das Miteinander in der Gruppe gefördert.

Yoga im Sitzen

Dienstag, 29. September 2026 | 11:30 – 13:00

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

Tischtennis

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Klub Geschlossen: Nordic Walking Day

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

Heute Geschlossen, wir sind für Euch auf dem Nordic Walking Day im Prater.

Tarock

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

XX. Rufen

Spielenachmittag

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Pilates

Dienstag, 29. September 2026 | 12:00 – 13:00

Ganzkörpergymnastik zur Kräftigung von Beckenboden,- Bauch- und Rückenmuskulatur!
