

Veranstaltungen

Vortrag „Einsteigen bitte! Sicherheit unterwegs mit den Öffis“ Montag, 30. November 2026 | 15:00 – 16:00



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](#).

(AUSGEBUCHT) Trittsicher & aktiv durch den Alltag - ÖGK-Workshop zu Sturzprävention Dienstag, 1. Dezember 2026 | 09:30 – 10:20

Der 12-wöchige Kurs vermittelt einmal pro Woche gezielte Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen, um das Sturzrisiko zu verringern. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Teilnehmenden eingegangen werden. Der Kurs richtet sich an Personen ab 65 Jahren, dauert jeweils 50 Minuten und ist auch für Menschen mit Gehhilfe oder Rollator geeignet. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie selbstständig aufstehen können. Bequeme Alltagskleidung und festes Schuhwerk sind ausreichend.

Gesundheitsgymnastik

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 09:45 – 11:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena. Kommen Sie pünktlich! Ab 10:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.

Leben Bewegen

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung mit Philip Kurz

Kreatives Basteln

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Kreativer Dienstag

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 12:00 – 17:00

Freies Basteln, Handarbeiten und Malen, Material ist selbst mitzubringen

Sittanz

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 12:00 – 16:00

Gemeinsam tanzen wir im Sitzen bei Musik und guter Laune!

Tischtennis

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 12:00 – 17:00

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.

Krampusfeier

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 13:00 – 17:00

Wir feiern gemeinsam Krampus/Nikolo mit musikalischer Unterhaltung von den jungen Mostviertlern und die Geburtstage vom 4. Quartal.

Gesellschaftsspiele

Dienstag, 1. Dezember 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele
