Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Line Tanz (für Fortgeschrittene)
Montag, 28. September 2026 | 09:30 – 11:00

Tanz zu Country-Musik

Nordic Walking
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 12:00

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, TrefFpunckt 1.Tor bei der Strassenbahnstation

---

Gymnastik mit den Smovey-Ringen
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Nordic Walking
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 11:00

Bewegung für Körper und Geist, Treffpunkt im Klub

Radfahren
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 11:00

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

Crochet "Häkeln"
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 12:00

Mit Häkeln kann man verschiedene Dinge herstellen, von Spitze und Kordeln bis hin zu Decken, Kleidung und Schmuck.

Jazztanz mit Bianca
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 11:30

e Fitness

Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Yoga im Sitzen
Montag, 28. September 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!

Yang Ge mit Fächern - Traditioneller chinesischer Volkstanz
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 13:00

Yang Ge mit Fächern ist ein sanfter Bewegungstanz mit Fächern, der Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Die rhythmischen Bewegungen in der Gruppe machen Spaß und sind auch für ältere Erwachsene gut geeignet. Jede*r ist willkommen.

Seelen-Klang
Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 11:00

Tiefe Entspannung, Loslassen von Stress & Blockaden, etc.