Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Trommelbewegung
Dienstag, 24. November 2026 | 09:30 – 10:30

Wir Trommeln mit Djembetrommeln

(AUSGEBUCHT) Trittsicher & aktiv durch den Alltag - ÖGK-Workshop zu Sturzprävention
Dienstag, 24. November 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, 24. November 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.

MUSIK-GYMNASTIK mit MANU
Dienstag, 24. November 2026 | 10:00 – 11:00

Mit viel Freude und sanften Bewegungen bringen wir unseren Körper wieder in Schwung. Dehnung und Entspannung runden das Programm ab. Alle sind herzlich willkommen

---

Line Dance für Fortgeschrittene
Dienstag, 24. November 2026 | 10:15 – 11:15

Erweitern Sie Ihr Repertoire mit neuen Tänzen und abwechslungsreichen und spannenden Choreografien. Ideal für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen und mit Freude tanzen möchten.

Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Kreatives Basteln
Dienstag, 24. November 2026 | 12:00 – 16:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

LIMA
Dienstag, 24. November 2026 | 12:00 – 13:30

Lebensqualität im Alter - Gedächtnistraining

Tischtennis
Dienstag, 24. November 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.

Spielenachmittag
Dienstag, 24. November 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Yoga im Sitzen
Dienstag, 24. November 2026 | 12:30 – 13:30

Sanfte Yogaübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.