Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Veranstaltungen

Line Dance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Gemeinsam tanzen wir zu Musik. Level: Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Wir ersuchen um telefonische Anmeldung!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 15:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Yoga im Sitzen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

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

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Lateinamerikanischer Solotanz verbindet rhythmische Bewegungen zu Musik wie Samba, Rumba oder Cha-Cha-Cha. Er ist ideal für Menschen ab 60+, da im eigenen Tempo getanzt wird. Der Tanz fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-Fitness, Koordination sowie Gedächtnis, hebt die Stimmung und reduziert Stress. Jede*r ist willkommen.

Bingo mit Regina im Klub
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Kommen Sie zum Bingo von 15:00 bis 16:00 Uhr im kleinen Saal.

Häuser zum Leben | Für die Stadt Wien

Gymnastik im Sitzen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Mit sanften Übungen mobilisieren wir alle Gelenke und kräftigen unsere Muskeln. Besonderes Augenmerk legen wir auf Hände und Finger. Machen Sie mit!

Stadt Land Fluss
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

"Stadt Land Fluss" fördert die Kreativiät, das Allgemeinwissen und schnelles Denken auf spielerischer Art & Weise.

Gymnastik mit den Smovey-Ringen
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Computer und Smartphone Stammtisch
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Wenn dein Handy oder Computer mal wieder nicht so will wie du, komm einfach vorbei! Ich helfe dir, das Problem zu lösen, damit du wieder entspannt mit deiner Technik umgehen kannst.

Spielenachmittag
Montag, 5. Oktober 2026 | 15:00 – 17:00

Wir spielen gemeinsam Skipbo.