

Veranstaltungen

Kreatives Malen nach Zahlen

Dienstag, 24. November 2026 | 15:00 – 16:00

Der Sinn von Malen nach Zahlen liegt darin, Menschen ohne Vorkenntnisse oder künstlerischer Ausbildung ein kreatives und entspannendes Malerlebnis zu ermöglichen

LIMA

Dienstag, 24. November 2026 | 15:15 – 16:45

Lebensqualität im Alter - Eine Form von Gedächtnistraining. Jede*r ist willkommen!

Seniors In Motion mit Tanja

Dienstag, 24. November 2026 | 15:30 – 16:30

Bewegung für Körper und Geist

Frühstückssalon

Mittwoch, 25. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein € 2,00 Frühstück groß € 4,00

Gemeinsam frühstücken

Mittwoch, 25. November 2026 | 09:00 – 10:30

Frühstück klein 2,50€ Frühstück groß 4€

Kunstkurs

Mittwoch, 25. November 2026 | 09:30 – 12:30

Malen im Klub! Unter der Anleitung der akademisch ausgebildeten Künstlerin Ana Jelenkovic-Benesch können Teilnehmer*innen verschiedene Mal- und Zeichentechniken kennenlernen oder bereits vorhandene Fähigkeiten vertiefen. Material: Bitte eigenes Material mitbringen. Welche Utensilien sinnvoll sind, erfährt man direkt zu Kursbeginn (dies kann je nach Thema variieren). Bitte um Anmeldung im Klub.

Qi Gong/Tai Chi

Mittwoch, 25. 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.

Miteinander Spielen

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:00 – 13:00

Im Klub stehen verschiedene Karten-, Brett- und Quizspiele zur Auswahl!

QR-Trainer:in

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:30 – 12:00

QR TRAINER:IN ist ein digitales Bewegungsangebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Kurze und abwechslungsreiche Videos zeigen Übungen für mehr Stabilität in jedem Alter. Speziell für Senior*innen bietet die QR TRAINER:IN in der Rubrik „Sicher mobil“ ein geeignetes Übungsangebot und Informationen, mit welchen Maßnahmen sie Stürze zu Hause und unterwegs verhindern können. **Eine Übersicht der Pensionist:innenklubs-Standorte die die QR-Trainer:in als Aktivität anbieten gibt es [hier zum Download](#).** In teilnehmenden Klubs finden Sie einen Aushang zum Thema QR-Trainer:in. Darauf befindet sich ein QR-Code, den Sie mit Ihrem Smartphone einscannen. (Fragen Sie gerne auch Ihre dortige KlubbetreuerIn danach.) **Wichtige Hinweise:** Die Nutzung der QR TRAINER:IN erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Bitte machen Sie alle Übungen nur so, wie es für Sie angenehm und sicher ist. Achten Sie bitte immer auf die Übungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Nutzen Sie bei Bedarf oder Unsicherheit eine stabile Festhaltehilfe (z. B. Stuhl oder Geländer) als Unterstützung. Stellen Sie bitte zudem sicher, dass aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht... **Wie funktioniert die QR TRAINER:IN?** Sie können im Klub in der Gruppe trainieren und / oder einen Flyer mit dem QR-Code mit nach Hause nehmen. So rufen Sie die QR-Trainer:in am Smartphone auf: **(1) [QR-Code scannen](#) --- (2) Auswahl treffen:** *Sicher mobil, *Entspannung, *Gesundheit, *Fitness --- **(3) Schwierigkeitsgrad wählen** --- Los gehts!

Yazztanz

Mittwoch, 25. November 2026 | 11:45 – 12:00

Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß haben! Ein neues Bewegungsangebot in der Sport Arena.
Kommen Sie pünktlich! Ab 12:00 Uhr kein Einlass mehr möglich. Gemeinsamer Treffpunkt im Foyer.
