

Veranstaltungen

Nordic Walking

Montag, 28. September 2026 | 08:30 – 10:00

Sehr schnelles gehen mit Nordic Walking Stöcken

Frühstück

Montag, 28. September 2026 | 09:00 – 11:00

Frühstück klein € 2,50 Frühstück groß € 4,00

Gemeinsam frühstücken

Montag, 28. September 2026 | 09:00 – 10:30

Preis von 4€ (2 Stk Semmel, Butter, Marmelade, Schinken, Käse und Gemüse) Anmeldung im Klub erforderlich

Line Dance Fortgeschrittene

Montag, 28. September 2026 | 09:30 – 11:00

Musik und Tanz

MitEinander Frühstücken

Montag, 28. September 2026 | 09:30 – 10:30

gemeinsames Frühstück-mit vorheriger Anmeldung verbunden

Sitzgymnastik

Montag, 28. September 2026 | 09:30 – 10:30

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer "Gymnastik im Sitzen". Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Line Tanz (für Fortgeschrittene)

Montag, 28. September 2026 | 09:30 – 11:00

Nordic Walking

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

Wir gehen mit Nordic Walking Stöcken eine Runde durch den Zentralfriedhof, Treffpunkt 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

Jazztanz mit Bianca für die körperliche Fitness

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.

Latino Dance am Pius-Parsch-Platz

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

Karibische Rhythmen bei Schlechtwetter im Klub Karl-Lothringerstrasse

Hundetherapie

Montag, 28. September 2026 | 10:15 – 11:00

Bruno + Lucy - Dog4mend-Hundetherapie. Da die Teilnahme begrenzt ist, bitten wir um telefonische Voranmeldung bei der Rezeption.

Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 28. September 2026 | 10:30 – 11:30

Sitzgymnastik mit Musik! Leichte Übungen für Arme und Hände, Rücken und Bauch.

Nordic Walking

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 12:00

Lass uns die Natur erkunden! Gemeinsames Gehen mit Stöcken

Tanzkurs mit Janka und Igor

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 13:00

Wenn auch Sie einfache Tänze lernen möchten dann kommen Sie vorbei uns Tanzen Sie mit.

Tischtennis

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 13:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Leserunde

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 12:00

eine organisierte, gemeinschaftliche Lektüre eines Buches, bei der sich eine Gruppe von Lesenden über einen festgelegten Zeitraum intensiv über denselben Text austauscht.

Latino Fitness

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 12:00

Latino Fitness (oft auch Latin Dance Fitness oder Zumba genannt) ist ein energiegeladenes Tanz-Workout. Es kombiniert lateinamerikanische Tänze—wie Salsa, Merengue, Bachata und Reggaeton - mit klassischen Aerobic- und Fitnessübungen. Im Vordergrund steht

Miteinander Nachrichten hören

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache

Kreatives Handarbeiten

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 18:00

Klöppeln

Bewegung für Körper und Geist

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 11:30

Mit QR Trainer*in Sicher gesund in wien

Trommeln

Montag, 28. September 2026 | 11:00 – 12:00

wir trommeln gemeinsam verschiedene Rhythmen

Mobilität von kopf bis Fuß

Montag, 28. September 2026 | 11:30 – 12:30

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Smovey

Montag, 28. September 2026 | 11:30 – 12:30

Diese Übung sorgt für eine ausgewogene Wirkung auf die Muskulatur, hilft beim Fettabbau und löst gleichzeitig Verspannungen.

Yoga auf der Matte

Montag, 28. September 2026 | 11:30 – 13:00

Namaste! Yoga auf der Matte. Übungen (Ashtanga, Pranayama, Kundalini) für Körper und Geist! Bitte leichtes Gewand mitbringen. Jede*r ist willkommen.

Jazz-Modern Dance 60+

Montag, 28. September 2026 | 11:45 – 12:45

beim Tanzen in ruhigem Tempo fördern wir Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Wohlbefinden

Tarocknachmittag

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 16:30

Sie spielen gerne Tarock ? Kommen Sie vorbei und spielen mit.

Würfeln

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 16:00

Würfeln, Punkte sammeln und gewinnen!

Spielenachmittag

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Diverse Gemeinschaftsspiele

Tischtennis

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 12:30

Bewegung mit Ringen - Übungen, die die Muskeln stärken und die Koordination verbessern!

Lima

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gedächtnis und Bewegungstraining miteinander kombiniert

Schach

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel der Könige

Gesellschaftsspiele

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel und Spass

Spielenachmittag

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

MitEinander Trommeln

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 13:00

Es werden mit der Technik "Hand to Hand" gemeinsam einfache Rhythmen erlernt und gemeinsam mit Percussion-Instrumenten Sessions gespielt und (wer möchte) bei öffentlichen Auftritten gezeigt.

Deutsches Sprachcafe

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 13:30

Deutsch üben in gemütlicher Atmosphäre - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nordic Walking

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 13:00

Gemeinsames Gehen mit Stöcken zur Verbesserung unseres Körpers.

Dart

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 15:00

Es zählt zu den Kickback-Sportarten und trägt gut zur Verbesserung der Muskulatur bei.

Gesellschaftsspiele spielen

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 16:45

Ein Gesellschaftsspiel ist ein unterhaltendes Spiel für mehrere Personen, das vor allem Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele umfasst. Es dient dem gemeinsamen Vergnügen, dem Zeitvertreib und dem sozialen Miteinander.

Gespräche gegen Einsamkeit

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Plaudern und über den Tag reden

Tarock im Klub - ABGESAGT!

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 16:30

Tarockierer*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsamen Kartenspiel.

Sitzgymnastik

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 12:30

Ideal für alle, diese Aktivität kombiniert sanfte Dehn- und Atemübungen

Yoga auf der Matte

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 12:50

Sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit tiefer Atmung

Spielenachmittag

Montag, 28. September 2026 | 12:00 – 17:00

Spiel, Spaß und Spannung erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Line Dance für Anfänger !Neuer Grundkurs!

Montag, 28. September 2026 | 12:15 – 13:15

Line Dance für Anfänger- Wir starten mit einem neuen Grundkurs

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub nur bei schön wetter)

Lachyoga

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Atemübungen, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.

Gymnastik

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele u. Meditation

Miteinander Chor singen

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

CHORgesang im Klub

Spanisch Gedächtnistraining

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Um Anmeldung wird gebeten

Mahlzeit

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:30

Jeden Montag gibt es eine warme Mahlzeit. Eine Portion = € 5,-. Zu den Speisen gehört zB.: Gulasch Suppe, Pinsa-Pizza, Käsekrainer mit Kartoffelpuffer, Bohnen Eintopf, etc.

DieKlubs-App

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 13:00

Lerne unsere Klub App kennen, von runterladen bis zum Navigieren

Latino Dance

Montag, 28. September 2026 | 12:30 – 14:00

Lebensgefühl pur mit karibischen Rhythmen

Trittsicher

Montag, 28. September 2026 | 12:45 – 12:45

Training gegen Stopplerfallen im Alltag

Yoga im Sitzen

Montag, 28. September 2026 | 12:45 – 13:45

Bewegung mit Körper und Geist

Nordic-Walking-Runde

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Treffpunkt beim Eingang

Sitzturnen mit Senada

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Turnen im Sitzen

Orientalischer Tanz

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Orientalischer Tanz verbindet Bewegung , Musik und Ausdruck und fördert körperliches und seelisches Wohlbefinden

Miteinander Plaudern

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:30

Gespräche Führen...

Englisch Konversation

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:30

Anfänger (2€).

Line Dance mit Vorkenntnisse

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Musik und Tanz

RegenbogenTreff: Kreativ

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 15:00

Beim kreativen RegenbogenTreff steht die Vielfalt im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie Collagen gestalten, Bilder malen oder Texte schreiben möchten. Ein offener Raum für Kreativität, Austausch und gemeinsames Gestalten – ohne Vorkenntnisse.

Gemeinsam Essen

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Zusammen werden wir im Klub essen. Hauptspeise Kalt 4 Euro/Hauptspeise warm 5 Euro. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Line Dance für AnfängerInnen

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Tanzen in der Gruppe

Spaziergang

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Gemeinsames Gehen entlang der Liesing

Bingo

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:00

1€/Los

Tarock

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:30

Tarockier*Innen treffen sich zusammen zum gemeinsam Kartenspielen.

Stadt Land Fluss

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

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

Tarock

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:00

Spiel und Spaß erwarten dich bei 'Miteinander Spielen'. Komm und erlebe unterhaltsame Stunden mit uns!

Workshop: Schmuckglasierung

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Die zuvor gestalteten Schmuckstücke werden mit Epoxidharz überzogen. Dadurch erhalten sie eine glatte, glänzende Oberfläche und werden gleichzeitig stabiler und langlebiger.

Tanznachmittag mit Johann Wilfinger

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:00

Musik und Tanz

Offenes Atelier

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 16:30

Selbstständiges Malen, Basteln, Schreiben, Modeschöpfen - dafür können alle im Atelier vorhandenen Materialien gegen einen Materialkostenbeitrag von 2€ pro Stunde verwendet werden.

Kräftigungs- und Mobilitätstraining

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Spezielle Übungen für Bewegungssicherheit im Alltag.

LIMA Café

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

LIMA Einheit

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

Bewegungs Training

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Fitness Übungen in der Gruppe

Deutsch (ab A1-Niveau)

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 14:00

Deutschlernen für Menschen mit einer anderen Muttersprache.

Rückenfit

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 13:50

Aktivierung des ganzen Körpers mit Schwerpunkt auf unserer Wirbelsäule

Latin-Tanz mit Freddy (Salsa, Merengue, Bachata)

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 15:00

Latin-Tanz

Gymnastik im Sitzen

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 13:30

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Gesellschaftsspiele

Montag, 28. September 2026 | 13:00 – 17:00

Wir spielen zusammen verschiedene Spiele

Smovey. Anmeldung im Klub erforderlich!

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 14:00

Gymnastik mit Smoveys. Anmeldung im Klub erforderlich!

Gymnastik im Sitzen

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 14:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 16:00

Line Dance für Fortgeschrittene

(ABGESAGT) Thai Chi, Qi Gong und Verschiedene Tänze

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 14:30

Im ersten Teil erwarten Sie chinesische Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist, im zweiten Teil verschiedene Tänze. Anfänger*innen und (Wieder-)Einsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Stadt Land Fluss

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 14:00

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

Lateinamerikanische Solotänze für Anfänger*innen

Montag, 28. September 2026 | 13:30 – 14:30

Lateinamerikanische Solotänze 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.

Workshop und Beratung: Psychologische Beratung

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 16:00

Gemeinsames Vernetzen im multikulturellen Sprachcafé! Jede*r ist Willkommen - alle Personen, die sich für ein ungezwungenes Sprachtraining interessieren! Mit unserer Klubbetreuerin Ramona.

Gesellschaftsspiele

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 16:30

Schach, Rummikub, Karten spielen und vieles mehr. Kommt gerne mit euren Spielpartner*innen vorbei oder auch gern alleine und lernt neue Leute kennen!

Herbstspaziergang im Augarten mit Johanna

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 15:00

Bewegung für Körper und Geist

Yoga im Sitzen

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 15:00

Bewegung für Körper und Geist

Strickstunde für Alle

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 16:30

Strickspaß im Klub

Basteln

Montag, 28. September 2026 | 14:00 – 16:00

Wir basteln zusammen
