

# Veranstaltungen

In den Häusern zum Leben und Pensionist\*innenklubs ist immer was los! Wegen des begrenzten Platzangebotes im Haus bzw. im Klub bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.



## Sitzyoga

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Bewegung für Körper und Geist

## Klub Karl-Meißl-Straße 11

Karl-Meißl-Straße 11 1200 Wien,  
Karl-Meißl-Straße 11  
01 31399 290 111

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**

**einfach vorbeikommen**



## Bewegungsgruppe für geflüchtete Seniorinnen

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:30

PROJEKT NEDA! Wir laden Frauen ab 50 Jahren herzlich zu einem kostenlosen, sanften Bewegungsangebot ein. In einer freundlichen Gruppe stärken wir gemeinsam Fitness, Beweglichkeit und seelisches Wohlbefinden. Spielerische Übungen fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit, bauen Stress ab und schaffen Gemeinschaft. Bei Bedarf begleitet eine arabisch- und deutschsprachige Psychologin die Gruppe und bietet eine einfühlsame, traumasensible Unterstützung. Das Angebot richtet sich besonders an Seniorinnen, die Arabisch und/oder Deutsch sprechen und Interesse an Bewegung, Entspannung und sozialen Kontakten haben.

## Klub Linzer Straße 22-24

Linzer Straße 22-24 1140 Wien,  
Linzer Straße 22-24  
01 31399 284 161

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**

**Einfach vorbeikommen**



## Sitzgymnastik

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 15:45

Bewegungen im Sitzen mit verschiedenen Übungen.

## Klub Khleslplatz 6

Khleslplatz 6 1120 Wien,  
Khleslplatz 6  
01 313 99 282 131

**gratis**

**Plätze: unbegrenzt**

**Einfach vorbeikommen**

**Gymnastik mit den Smovey-Ringen**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 15:30

Bewegung mit Ringen

**Klub Kalvarienberggasse 29**Kalvarienberggasse 29 1170 Wien,  
Kalvarienberggasse 29  
KBB Ivana: 0676832501035**gratis****Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Gedächtnistraining**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Übungen zur Verbesserung der Gehirnleistung und  
Durchblutung**Klub Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing)**Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing) 1230 Wien,  
Perchtoldsdorfer Straße 1 (Liesing)  
01 313 99 293 171**gratis****Plätze: unbegrenzt****Um Anmeldung im Klub wird gebeten****Sprachnachmittag**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Gemeinsam werden wir die deutsche Sprache verbessern.

**Klub Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)**Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf) 1230 Wien,  
Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)  
01 313 99 293 161**gratis****Plätze: unbegrenzt****Jakkolo**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Geschicklichkeitsspiel

**Klub Linzer Straße 254/2**Linzer Straße 254/2 1140 Wien,  
Linzer Straße 254/2  
01 31399 284181**gratis****Plätze: unbegrenzt**

**rockiger Musiknachmittag mit Robert Schumy**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

ein Nachmittag unter dem Motto Rock'n Roll

**HausKlub Wieden**Wieden 1040 Wien,  
Ziegelofengasse 6a  
+43 1 313 99 1220**gratis****Plätze: unbegrenzt****"Einfach vorbeikommen"****Jakkolo**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Holzbrettspiel: Testen Sie Ihre Geschicklichkeit.

**Klub Sperrgasse 17**Sperrgasse 17 1150 Wien,  
Sperrgasse 17  
01 31399 285 141**gratis****Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen****Gymnastik mit Helga**

Donnerstag, 5. März 2026 | 15:00 – 16:00

Gymnastik im Freien, Singen, Ballspiel, Treffpunkt: 15:00  
beim Trittonbrunnen im Volksgarten**Klub Salvatorgasse 7a**Volksgarten 1010 Wien,  
Volksgarten  
01 313 99 170 112**gratis****Plätze: unbegrenzt****Einfach vorbeikommen**