

Veranstaltungen

Tanz aus Fernost

Samstag, 15. August 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegelvolle mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Chinesischer Drachentanz

Samstag, 15. August 2026 | 11:00 – 13:00

Der Drachentanz ist ein farbenfroher und lebendiger Brauch aus China, der Glück, Stärke und Gemeinschaft symbolisiert. Gemeinsam bewegen wir einen Drachen im Rhythmus der Musik und erleben so ein Stück chinesischer Kultur hautnah. Die Aktivität fördert Bewegung, Koordination und vor allem das Miteinander - denn nur im Team "erwacht" der Drache zum Leben. Vorkenntnisse sind nötig! **Bitte beachten: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!**

Asiatischer Kulturaustausch

Samstag, 15. August 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen sie gerne etwas zum Essen mit und spielen ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Qi Gong/Tai Chi für Anfänger*innen

Samstag, 15. August 2026 | 13:00 – 15:00

Finde zurück in deine Mitte. In dieser Einheit kombinieren wir sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Wir lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und stärken sanft den gesamten Körper. Ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig - einfach mitmachen und durchatmen! Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Qi Gong

Samstag, 15. August 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Qi Gong Team Training für Fortgeschrittene

Samstag, 15. August 2026 | 15:00 – 17:00

Gemeinsames Qi Gong Training für Besucher*innen, die gerne Trainingseinheiten mit anderen absolvieren oder gemeinsam anleiten möchten. Sanfte Übungen fördern Balance, Wohlbefinden, Austausch und ein harmonisches Miteinander. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs! ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Tischtennis

Samstag, 15. August 2026 | 17:00 – 20:00

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. ZUR INFO: Bitte bringen Sie zur Einheit eine Trinkflasche mit. Im Turnsaal bitte keine Straßenschuhe verwenden!

Tanz aus Fernost

Sonntag, 16. August 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegeladene mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarken Bauchtanz.

Asiatischer Kulturaustausch

Sonntag, 16. August 2026 | 12:00 – 18:00

Wir laden zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Bringen Sie jemanden mit, bringen sie gerne etwas zum Essen mit und spielen ihre Lieblingsspiele oder plaudern Sie einfach mit den anderen Besucher*innen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Das gemütliche Beisammensein wird von einer asiatischen Community (Ansprechpartner: Herr Teng) organisiert.

Qi Gong

Sonntag, 16. August 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!

Chinesischer Volkstanz

Sonntag, 16. August 2026 | 15:00 – 18:00

Entdecken Sie die Vielfalt und Eleganz des chinesischen Volkstanzes! Gemeinsam lernen wir traditionelle Tänze kennen, die von verschiedenen Regionen und Kulturen Chinas inspiriert sind. Die fließenden Bewegungen fördern Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht und werden in angenehmem Tempo vermittelt. Jede*r ist willkommen. Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag keine Betreuerin vor Ort ist - die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Frühstück

Montag, 17. August 2026 | 09:00 – 11:00

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

Miteinander Nordic Walking

Montag, 17. August 2026 | 09:30 – 09:30

Für sportlich aktive Seniorinnen. Nur bei trockenem Wetter!

Sitzgymnastik

Montag, 17. August 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!

(AUSGEBUCHT) Modewerkstatt "Fashion Reloaded"

Montag, 17. August 2026 | 09:30 – 17:00

In dieser kreativen Werkstatt gestalten wir gemeinsam individuelle Mode. Aus alten Stoffen und Materialien entstehen durch Upcycling neue und einzigartige Stücke für die nächste "Fashion Reloaded Kollektion" - nachhaltig und fantasievoll! Die Werkstatt ist eine Aktivität für Nähfortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen und eigene kreative Ideen für die nächste

Line Tanz (für Fortgeschrittene)

Montag, 17. August 2026 | 09:30 – 11:00

Tanz zu Country-Musik

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 17. August 2026 | 10:00 – 11:00

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Grätzlcafé

Montag, 17. August 2026 | 10:00 – 11:30

Ein beliebter Treffpunkt im Klub, oft geprägt von einer gemütlichen Atmosphäre.

Yoga im Sitzen

Montag, 17. August 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, 17. August 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.

Line Dance für Anfänger

Montag, 17. August 2026 | 10:00 – 11:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern

Sitz-Tanz-Gymnastik

Montag, 17. August 2026 | 10:30 – 11:30

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

Miteinander Trommeln

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 12:00

Wir lernen verschiedene Rythmen und Trommeln auch bei verschiedenen Veranstaltung.

Miteinander Nachrichten hören

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 12:00

Nachrichten der Woche in einfacher Sprache

Smovey

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 11:30

Leichtes Training mit den Ringen

Latino Fitness

Montag, 17. August 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

Line Dance für Fortgeschrittene

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 12:00

Rhythmische Tänze, die die kognitive Funktion verbessern

Senior*innen unterwegs nach Baden – freier Nachmittag

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1110, Simmeringer Platz/Hasenleitengasse, bei den Bussen**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Baden – freier Nachmittag

Der Bus bringt Sie ins Zentrum von Baden zur Ausstiegsstelle, wo wir Sie auch wieder abholen, direkt beim Tourismusbüro. Öffentliche Toiletten sind vorhanden. Verbringen Sie einen Nachmittag in der wunderschönen Kurstadt Baden. Schlendern Sie durch die Gassen, spazieren Sie durch den Kurpark oder verweilen Sie in einem der unzähligen Gastgärten. Auch der Doblhoffpark mit seinem Rosarium ist sehenswert und in der Nähe.

Senior*innen unterwegs nach Heiligenkreuz

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1190, Heiligenstadt/U-Bahnstation**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Heiligenkreuz

Mit Blick auf das Stift Heiligenkreuz erwartet uns der Klostergasthof mit seinem schattigen und gemütlichen Gastgarten. In der Umgebung gibt es unzählige Wald- und Wiesenwege, wo Sie auch ein Wildgehege besichtigen können.

Senior*innen unterwegs nach Gablitz – Hochramalpe (aktualisiert)

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 17:00

Korrektur: Statt laut Katalog "Orth an der Donau" fahren wir nach Gablitz Hochramalpe. Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1220, Siebeckstraße 7, Standesamt Donaustadt** Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit. Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen. Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Gablitz – Hochramalpe

Das Gasthaus Hochramalpe ist ein Ort der Erholung und Entspannung, gelegen an einem wunderschönen Teich mitten im Wienerwald. Bekannt für seine traditionelle Haumannskost, lädt das Gasthaus mit seinem gemütlichen Gastgarten zum Verweilen ein. Probieren Sie eine der Köstlichkeiten aus eigener Produktion, wie Sirupe und Speck aus der Alm-Selch, welche Sie auch gerne für eine Jause daheim mitnehmen können. Spazier- und Wanderwege befinden sich ebenfalls in unmittelbarer Umgebung.

Senior*innen unterwegs nach Bad Vöslau - freier Nachmittag

Montag, 17. August 2026 | 11:00 – 17:00

Einfach zur Abfahrtsstelle kommen und mitfahren: **1230, Gatterederstraße 12, Pensionist*innen-Wohnhaus ATZGERSDORF**

Der Fahrtkostenbeitrag für diesen Halbtagesausflug beträgt 10 Euro. Keine Anmeldung notwendig! Sie können direkt im Bus eine Einzelfahrkarte erwerben. Bitte halten Sie dafür das Entgelt abgezahlt bereit.

Die Konsumationen am Zielort sind selbst zu bezahlen.

Bitte um Verständnis: Wir behalten uns vor, bei weniger als 10 zahlenden Personen die Fahrt kurzfristig abzusagen. In Fällen von höherer Gewalt kann das Fahrtziel kurz vor Abfahrt geändert werden.

Bad Vöslau - freier Nachmittag

Bad Vöslau, nur 30 Minuten von Wien entfernt, ist der perfekte Ort für Erholung und Genuss. Umgeben von Weingärten und dem malerischen Kurpark, lädt die Stadt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Die Thermalbäder bieten entspannende Momente, während die Region mit exzellenten Weinen und regionaler Küche begeistert. Ideal für eine Auszeit inmitten der Natur – ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Genießer.

Yoga auf der Matte

Montag, 17. August 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, 17. August 2026 | 11:45 – 12:45

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

Miteinander Gesellschaftsspiele

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 16:45

Spiele, die gemeinsam mit anderen nach festgelegten Regeln gespielt werden, um Unterhaltung zu bieten und sozialen Bindungen zu stärken

Tischtennis

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 16:30

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

Tischtennis

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsam spielen wir Tischtennis!

Gymnastik mit den Smovey-Ringen

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 12:30

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

Gymnastik

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 13:00

Sitzgymnastik, Koordinationsspiele u. Meditation

Tanzen mit den Smovey-Ringen

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 12:30

Bewegung mit Musik

Deutsches Sprachcafe

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 13:30

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

Spielenachmittag

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 17:00

Gemeinsames Spiel

Yoga auf der Matte

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 12:50

Sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit tiefer Atmung

Gesunde Obstjause

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 13:00

Frisches Obst versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen

Sitzgymnastik

Montag, 17. August 2026 | 12:00 – 12:30

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

Gemütliches Spazieren gehen

Montag, 17. August 2026 | 12:30 – 13:30

Gemeinsam die Natur erleben und Gemeinsam Spazieren gehen (Bitte um Anmeldung im Klub)

Gesellschaftsspiele

Montag, 17. August 2026 | 12:30 – 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!

Spielenachmittg

Montag, 17. August 2026 | 13:00 – 16:45

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

Gemeinsam Essen

Montag, 17. August 2026 | 13:00 – 14:00

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

LIMA Café (abgesagt)

Montag, 17. August 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!

LIMA Einheit (abgesagt)

Montag, 17. August 2026 | 13:00 – 14:30

Lebensqualität im Alter. Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert!
