



60+ Gymnastik

07.08.2026, 15:30 – 16:30

Einfach vorbeikommen!

Gymnastik mit Atem- und Bewegungsübungen

Am **7. August 2026** lädt der **HausKlub Leopoldau** um **15:30 Uhr** zu einer abwechslungsreichen Gymnastikeinheit für Senior*innen ein. Ein ehrenamtlicher Trainer aus der Ukraine leitet gezielte Atem- und Bewegungsübungen an, die das Körperzentrum stärken, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und die innere Balance unterstützen.

Die Übungen finden überwiegend im Stehen statt und sind auf die Bedürfnisse von Senior*innen abgestimmt.

Ort: Gymnastiksaal

Dauer: ca. 1 Stunde

Klubmitglieder und Bewohner*innen sind herzlich eingeladen – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Ort: Leopoldau

Adresse: Kürschnergasse 10, 1210 Wien

Tel: + 43 1 313 99 1080

Veranstalter: HausKlub Leopoldau Hr. Ympolskyi & Crew, Ehrenamtliche

Kostenlos für Klubmitglieder Bitte weisen Sie bei Eintritt in den Gymnastiksaal Ihre Klubkarte vor!

Wir freuen uns auf Sie!