



QR-Trainer:in

19.10.2026, 11:00 – 11:30

Einfach vorbeikommen

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!

Ort: Biberhaufenweg 78

Adresse: Biberhaufenweg 78, 1220 Wien

Tel: 01 31399 292 252

Veranstalter: Klub Biberhaufenweg 78

Wir freuen uns auf Sie!