Bewegungsangebote FEM Herbst 2026

Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien

Geburtsvorbereitungskurs für Paare ..... *Julia Dunzinger, Lena Wörister, Esther Wiener-Withalm*
Donnerstag, 17:00–19:30 Uhr
Kurs 1: 3.9. + 10.9. • Kurs 2: 24.9. + 1.10. • Kurs 3: 8.10. + 15.10. • Kurs 4: 5.11. + 12.11. • Kurs 5: 26.11. + 3.12. • Kurs 6: 10.12. + 17.12. • Kurs 7: 7.1. + 14.1. • Kurs 8: 28.1. + 4.2. • Kurs 9: 18.2. + 25.2.
Kosten: 95,– Euro/Kurs

Yoga und Gymnastik für Schwangere ... *Katharina Rainer-Trawöger*
Dienstag, 17:30–19:00 Uhr
Kurs 1: 22.9. + 29.9. + 6.10. + 13.10. • Kurs 2: 3.11. + 10.11. + 17.11. + 24.11. • Kurs 3: 1.12. + 8.12. + 15.12. + 22.12. • Kurs 4: 5.1. + 12.1. + 19.1. + 26.1. • Kurs 5: 9.2. + 16.2. + 23.2. + 2.3.
Kosten: 60,– Euro/Kurs

Gedächtnistraining für Senior:innen ..... *Veronika Götzinger*
9. Oktober 2026, 10:00–11:00 Uhr
kostenlos

Yoga ..... *Katharina Rainer-Trawöger*
Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr
Kurs 1: 30.9. + 7.10. + 14.10. + 21.10. + 28.10.
Kurs 2: 18.11. + 25.11. + 2.12. + 9.12. + 16.12.
Kosten: 75,– Euro/Kurs

Stark & Stabil: Krafttraining für Frauen ..... *Michaela Golfinopoulus*
Montag, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 7.9. + 14.9. + 21.9. + 28.9. + 5.10.
Kosten: 50,– Euro/Kurs

Workshop: Frauen und Geld ..... *Karolina Edler*
Montag und Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr
Workshop 1: 9.11.2026 • Workshop 2: 11.11.2026, kostenlos

Gemeinsame Wanderung mit Kräuterinfos ..... *Nathalie Rosenegger*
Sonntag, 20. September 2026, 10:00–12:00 Uhr
Ort: Pötzleinsdorfer Schlosspark
Kosten: 16,– Euro

Vitalwanderung – Gemeinsame Wanderung mit einfachen Bewegungseinheiten ..... *Nathalie Rosenegger*
Sonntag, 4. Oktober 2026, 10:00–12:00 Uhr
Ort: Donauinsel, kostenlos

Vitalwanderung – Gemeinsame Wanderung mit einfachen Bewegungseinheiten ..... *Nathalie Rosenegger*
Sonntag, 18. Oktober 2026, 10:00–12:00 Uhr
Ort: Wasserpark, kostenlos

Bewegungsangebote FEM Süd Herbst 2026

Klinik Favoriten, Pavillon I, Kundratstraße 3, 1100 Wien

Pilates ..... *Michaela Golfinopoulus*
Dienstag, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 6.10. + 13.10. + 20.10. + 27.10. + 3.11. + 10.11. + 17.11. + 24.11. + 1.12. + 15.12. 2026
Kosten: 100,– Euro/Kurs

Krafttraining ..... *Michaela Golfinopoulus*
Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 8.10. + 15.10. + 22.10. + 29.10. + 5.11. + 12.11. + 19.11. + 26.11. + 3.12. + 10.12. 2026
Kosten: 100,– Euro/Kurs

Nordic Walking ..... *Azra Illich*
Montag, 18:00–19:00 Uhr
ab 21. September 2026
Treffpunkt: Wienerberg, Straßenbahn Linie 11, Sahulkastraße
kostenlos

Wanderung Lainzer Tiergarten – Wiener Blick ..... *Gabi Riedl*
Samstag, 26. September 2026, 14:00–15:45 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr, U4 Endstation Hütteldorf am Bahnsteig
kostenlos

Wanderung Leopoldsberg – Kahlenberg ..... *Gabi Riedl*
Samstag,17. Oktober 2026, 13:30–15:15 Uhr
Treffpunkt: 13:30 Uhr, Heiligenstadt bei Busstation 38A
kostenlos

Rundwanderung Cobenzl ..... *Gabi Riedl*
Samstag, 14. November 2026, 13:30–15:00 Uhr
Treffpunkt: 13:30 Uhr, Heiligenstadt bei Busstation 38A
kostenlos

Wanderung Schönbrunn Schlosspark und Weihnachtsmarkt ..... *Gabi Riedl*
Freitag, 11. Dezember 2026, 14:00–15:30 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Bus 8A, Klimtgasse
kostenlos

Entdecken Sie unser Angebot online und bleiben Sie informiert!

Online-Kursprogramm

Herbst 2026

Oktober 2026

Essstörungen erkennen • Modetrend oder Symptome? ..... *Nina Kerbler*
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

Die Superheldin in mir • Entdecke dein Potenzial ..... *Birgit König*
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

„Warum geht es mir vor der Periode so schlecht?“ • Antworten auf häufige Fragen zu PMDS ..... *Celine Bencker*
Dienstag, 20. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

Herzenssache – Herzgesundheit • Was man dafür tun kann und warum Frauenherzen anders schlagen ..... *Veronika Götzinger und Hannah Gerster*
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

Bevor die Mama explodiert • Umgang mit (der eigenen) Wut ..... *Katrin Puchner*
Dienstag, 27. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

Darmkrebsfrüherkennung ..... *Laura Dultinger*
Mittwoch, 28. Oktober 2026, 18:00–19:30 Uhr

November 2026

„Stop!“ – Gewalt (für Multiplikatorinnen) • Grundlagen der Beratung für Frauen mit Gewalterfahrung ..... *Marina Manuela*
Dienstag, 3. November 2026, 14:00–15:30 Uhr

Von Regelschmerzen bis Endometriose – was kann ich tun? ..... *Adelheid Scholz*
Mittwoch, 4. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Kleine Pause für Geist und Körper • Entspannung und Schlaf stärken! ..... *Jutta Olev*
Dienstag, 10. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Gesundheit: eine Frage des Geschlechts! ..... *Katharina Hotter*
Mittwoch, 11. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Positive Sexualität & Verhütung • Selbstbestimmt und informiert ..... *Alina Ritter*
Montag,16. November 2026, 17:00–18:30 Uhr

Long Covid verstehen • Atmung neu entdecken ..... *Jutta Olev*
Dienstag, 17. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

→

Zur Ruhe und Entspannung • Selbststeuerung mit Hilfe des Vagus Nerv ..... *Nina Kerbler*
Mittwoch, 18. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Wechseljahre – Eine Zeit des Wandels ..... *Harriet Vrana*
Donnerstag, 19. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Kindererziehung von A bis Z • (Vortrag auf Arabisch) تربية الأطفال من الألف إلى الياء ..... *Tamador Agha*
Montag, 23. November 2026, 16:00–17:30 Uhr

Wenn Frauen erschöpft sind • Burnout oder andere Ursachen? ..... *Jutta Olev*
Dienstag, 24. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Sexualität mit ME/CFS • Wenn Nähe Kraft kostet – Sexualität, Intimität und Lust bei ME/CFS ..... *Johanna Brandl und Eva Trettler*
Mittwoch, 25. November 2026, 18:00–19:30 Uhr

Dezember 2026

Sichere Basis trotz Krise • Wie kann ich für mein Kind da sein ..... *Regina Heneis*
Dienstag, 1. Dezember 2026, 18:00–19:30 Uhr

Selbstverletzendes Verhalten • Jugendtrend oder Hilfeschrei? ..... *Nina Kerbler*
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 18:00–19:30 Uhr

Gefühle im Griff • Vertraue Dir selbst! ..... *Magdalena Haid*
Mittwoch, 9. Dezember 2026, 18:00–19:30 Uhr

Unser weiteres Kurs- und Bewegungsprogramm sowie Anmeldung unter:

FEM
01 277 00-5600
www.fem.at
Klinik Floridsdorf
E: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

FEM Süd
01 60 191-5201
www.femsued.at
Klinik Favoriten
E: kfn.femsued@gesundheitsverbund.at

Online unter:

Besuchen Sie auch unsere Website **www.fem-men.at**