

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!

GRATIS
VON APRIL
BIS JULI
2025

GESUNDE BEZIRKE

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

SEELISCHE GESUNDHEIT ERLEBEN

Ein kostenloses Mitmach-Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: Abschalten, entspannen und Ihrer Seele etwas Gutes tun. Gönnen Sie sich eine kurze Pause vom Alltag! Kommen Sie vorbei und **lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen kennen**. Auch mit anderen ins Gespräch zu kommen, zu lesen oder zu malen kann gut tun und sorgt für einen Ausgleich im Alltag. Die Aktivitäten eignen sich dafür, bewusst Pausen zu machen – alleine oder in der Gruppe.

Das **Wohlfühl-Angebot** der WiG tourt von Ende April bis Juli (Ersatztermine) durch folgende Bezirke: **Favoriten, Hietzing, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Döbling, Brigittenau, Floridsdorf, Donaustadt und Liesing**.

Die Aktivitäten werden unter fachlicher Anleitung durch Mitarbeiter*innen von spirit one durchgeführt.

Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist

→ **gratis!**

→ **ohne Anmeldung!**

Infos & Termine auf wig.or.at/termine

NEUN BEZIRKE – NEUN MAL AUFTANKEN

ORTE & TERMINE

FAVORITEN

- Helmut-Zilk-Park
1100 Wien
- Montag, 19.05., Freitag, 30.05.,
Donnerstag, 05.06.2025**
(Ersatztermine*: 12.06., 04.07.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr
-

HIETZING

- EKAZENT Hietzing
Hietzinger Hauptstraße 22
1130 Wien
- Freitag, 25.04., 02.05., 09.05.2025**
(Ersatztermine*: 06.06., 13.06.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr
-

RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

- Märzpark
1150 Wien
- Dienstag, 03.06., 10.06., 17.06.2025**
(Ersatztermine*: 26.06., 03.07.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

* Bei Regen an einem der ersten drei Termine.

GRATIS & OHNE ANMELDUNG

OTTAKRING

→ Parkanlage Stöberplatz
1160 Wien

Dienstag, 13.05., 20.05., 27.05.2025
(Ersatztermine*: 24.06., 01.07.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

DÖBLING

→ Heiligenstädter Park
1190 Wien

Mittwoch, 04.06., 11.06., 18.06.2025
(Ersatztermine*: 25.06., 02.07.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

BRIGITTENAU

→ Allerheiligenpark
1200 Wien

Montag, 26.05., 02.06., 16.06.2025
(Ersatztermine*: 23.06., 30.06.2025)
jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

* Bei Regen an einem der ersten drei Termine.

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

FLORIDSDORF

→ Franz-Jonas-Platz
1210 Wien

Mittwoch, 14.05., 21.05., 28.05.2025
(Ersatztermine*: 20.06., 27.06.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

DONAUSTADT

→ Rennbahnweg Passage
Rennbahnweg 27
1220 Wien

Donnerstag, 24.04., 08.05., 15.05.2025
(Ersatztermine*: 22.05., 05.06.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

LIESING

→ Kaufpark Alterlaa
Anton-Baumgartner-
Straße 44
1230 Wien

Mittwoch, 23.04., 30.04., 07.05.2025
(Ersatztermine*: 16.05., 23.05.2025)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

* Bei Regen an einem der ersten drei Termine.

DARUM MITMACHEN!

5 GRÜNDE FÜRS MITMACHEN

- Lassen Sie den Alltag hinter sich, entspannen Sie sich und bauen Sie Stress ab
- Stärken Sie Ihre Kreativität und Ihr Selbstbewusstsein
- Lernen Sie, auf Ihren Körper und auf Ihr Wohlbefinden zu achten
- Knüpfen Sie Kontakte bei gemeinsamen Aktivitäten
- Jede*r ist herzlich willkommen

Über das Projekt

„Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ und wird für das Thema „Seelische Gesundheit“ von spirit one umgesetzt.



Herausgeberin und Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, 1200 Wien.
Tel.: +43 1 4000-76905, **E-Mail:** office@wig.or.at, wig.or.at. **Foto:** iStock/ljubaphoto. **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH.
Druck: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien. **Stand:** April 2025.