

# GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!

GRATIS  
VON MAI BIS  
SEPTEMBER  
2026

GESUNDE BEZIRKE

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die  
Stadt Wien

# SEELISCHE GESUNDHEIT ERLEBEN

Ein kostenloses Mitmach-Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: Gönnen Sie sich eine bunte Pause vom Alltag und erleben Sie, wie gut Bewegung, Tanz und kreatives Gestalten tun können. An zwei offenen Stationen im Park gibt es einfache Angebote für Bewegung, Tanz und Kreativität. Erfahrene Trainer\*innen begleiten Sie dabei. Sie können zum Beispiel leichte Tanzschritte ausprobieren, Bewegungs- und Atemübungen machen oder mit Naturmaterialien und Farben kreativ gestalten.

Dieses Angebot richtet sich an **alle Altersgruppen** und benötigt **keine Vorkenntnisse**. Kommen Sie einfach vorbei, probieren Sie gemeinsam mit anderen etwas Neues aus. Entspannen Sie sich oder kommen Sie in Schwung – je nachdem, worauf Sie Lust haben.

Das Mitmach-Angebot der WiG tourt durch folgende Bezirke: Meidling, Hietzing, Penzing, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Hernals, Währing und Liesing.

Die Aktivitäten werden unter fachlicher Anleitung durch Mitarbeiter\*innen von CreaMove durchgeführt.

**Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist**

→ **gratis!**

→ **ohne Anmeldung!**

Infos & Termine auf:  
**[wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)**



# VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

## ORTE & TERMINE

---

### MEIDLING

→ Parkanlage  
Am Schöpfwerk  
1120 Wien

**Mittwoch, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 26.08.,  
02.09., 09.09., 16.09., 23.09.2026

Treffpunkt: in der Parkmitte

---

### HIETZING

→ Friedrich-Julius-  
Bieber-Anlage  
(Lockerwiese)  
1130 Wien

**Mittwoch, jeweils 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 26.08.,  
02.09., 09.09., 16.09., 23.09.2026

Treffpunkt: beim Sportkäfig

# GRATIS & OHNE ANMELDUNG

## PENZING

→ Ludwig-Zatzka-Park  
1140 Wien

**Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 21.05., 28.05., 04.06., 11.06.,  
18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 27.08.,  
03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2026

Treffpunkt: beim Eingang Ecke Missindorfstraße/Amortgasse

---

## RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

→ Dadlerpark  
1150 Wien

**Montag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.,  
15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 24.08.,  
31.08., 07.09., 14.09., 21.09.2026

Treffpunkt: beim Pavillon

---

## OTTAKRING

→ Kongresspark  
1160 Wien

**Freitag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,  
19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 28.08.,  
04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2026

Treffpunkt: beim öffentlichen Tischtennistisch

# VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

## HERNALS

→ Lorenz-Bayer-Park  
1170 Wien

**Dienstag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.,  
16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 25.08.,  
01.09., 08.09., 15.09., 22.09.2026

Treffpunkt: beim Eingang Haslingergasse

---

## WÄHRING

→ Türkenschanzpark  
1180 Wien

**Samstag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 23.05., 30.05., 06.06., 13.06.,  
20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 29.08.,  
05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2026

Treffpunkt: beim Eingang Ecke Hasenauerstraße/Gregor-Mendel-Straße

---

## LIESING

→ Stadtpark Atzgersdorf  
1230 Wien

**Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr**

**Termine:** 21.05., 28.05., 04.06., 11.06.,  
18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 27.08.,  
03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2026

Treffpunkt: beim Eingang neben Kandlkapelle

# DARUM MITMACHEN!

## 4 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.
- Lernen Sie neue Menschen kennen und erleben Sie Gemeinschaft. 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 CreaMove umgesetzt.

