



Freizeitgruppenprogramm Juli & August & September 2025

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien stehen Freude und Spaß am gemeinsamen Tun im Mittelpunkt. Die Teilnahme an einer Freizeitgruppe ermöglicht es, neue soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die meisten unserer Gruppen finden 1 Mal pro Woche statt. Die Teilnahme ist kostenfrei bzw. werden etwaige Kosten gesondert angegeben.

Bei den Freizeitgruppen von pro mente Wien handelt es sich nicht um therapeutische Angebote. pro mente Wien haftet nicht für Wertgegenstände. Die Teilnahme an den Freizeitgruppen erfolgt auf eigenes Risiko.

Der Besuch einiger Freizeitgruppen ist nur nach vorheriger Anmeldung bei pro mente Wien unter der Telefonnr. +43 1 513 15 30 (von Mo - Do von 09.00 - 17.00 Uhr und Fr von 09.00 - 14.00 Uhr) möglich.

Abhängig von der jeweiligen Gruppenauslastung können Sie sich für einen oder gleich für mehrere Termine einer Gruppe anmelden.

Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie doch nicht teilnehmen können, damit der Platz nachbesetzt werden kann. Bitte beachten Sie, dass es zu kurzfristigen Absagen der Angebote kommen kann.

Das Programm der Freizeitgruppen befindet sich auch auf unserer Website www.promente.wien.

Sie haben allgemeine Fragen zum Angebot der Freizeitgruppen von pro mente Wien?

Bitte wenden Sie sich an: Frau Katharina Musalek (Leiterin Freizeitgestaltung)
+43 664 811 91 84 oder katharina.musalek@promente.wien

Sie haben Fragen zur/an die Klientinnen- & Klientenvertretung „Team Freizeit“?

Erreichbar unter: +43 699 187 750 57

PAPIERGESCHICHTEN – NEU!!!!

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: Montag, 07.07, 14.07., 21.07., 28.07.2025
 Montag, 04.08, 11.08., 18.08., 25.08.2025
 Montag, 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09.2025
 Ort: WUK, Haus F, 1090 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen
Anmeldung ab Mittwoch, den 25.06.2025 möglich!



Foto: Birgit Hartleib

Was gibt es Schöneres, als aus Büchern, Zeitschriften und Textilien Kunst zu machen? Schauen Sie sich um, nehmen Sie Schere, Kleber und Papier in die Hand und gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

KOCHTREFF – NEU!!!!

Leitung: Nina Szekulics
 Manuela Hoseinimoghaddam, BA
 Zeit: Dienstag, 01.07., 15.07., 29.07.2025
 Dienstag, 19.08.2025
 Dienstag, 02.09., 16.09., 30.09.2025
 Ort: Regenbogenhaus
 Kosten: 4,50 Euro

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Wir bitten um pünktliches Erscheinen!
Anmeldung ab Mittwoch, den 25.06.2025 möglich!



Foto: pixabay

Hier werden, der Jahreszeit entsprechend, unterschiedlichste Suppen oder kleine Speisen zusammen in gemütlicher Atmosphäre zubereitet. Dabei kommen einfache, schnelle und gesunde Rezepte zur Anwendung. Jede/r übernimmt eine Aufgabe und im Anschluss wird gemeinsam gegessen. Kochkenntnisse sind nicht notwendig – allein die Freude am Kochen und Zubereiten zählt. Rezepte und Tipps werden natürlich weitergegeben.

ENGLISH CONVERSATION

Leitung: Stefan Fiedorowicz
 Zeit: Mittwoch, 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.2025
 Mittwoch, 06.08., 13.08., 20.08., 27.08.2025
 Mittwoch, 03.09.2025
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30
 Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen
Wir bitten um pünktliches Erscheinen!
Anmeldung ab Mittwoch, den 25.06.2025 möglich!



Foto: pixabay

Haben Sie Interesse Englisch in einer gemütlichen Atmosphäre zu sprechen? Beziehungsweise möchten Sie Englisch sprechen üben? Dann ist dies das geeignete Angebot für Sie! In dieser Gruppe haben sie die Möglichkeit, sich mit Stefan, einem Native Speaker aus Kanada, in englischer Sprache über alles Mögliche zu unterhalten! Gerne erzählt auch Stefan über seine ursprüngliche Heimat Kanada oder er versucht, die englische Sprache auf andere Weise näher zu bringen. Englisch Kenntnisse sind von Vorteil! Das Sprachniveau orientiert sich an den Gruppenteilnehmer:innen.

LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Leitung: Mag.^a Anna Schönherr
 Zeit: Montag, 08.09., 15.09., 22.09.2025
 14:00 – 15:00
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

Sie möchten einfache Bewegungsübungen kennenlernen, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch die Stimmung heben? Dann sind Sie hier richtig. Wir machen Qi Gong-ähnliche Haltungs- und Bewegungsübungen für innere Stärke und mehr Lebensfreude. Auch Übungen aus dem Achtsamkeitstraining fließen mit ein.

HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanna Panzenböck
 Zeit: Montag, 07.07, 14.07., 21.07., 28.07.2025
 Montag, 04.08., 11.08., 18.08., 25.08.2025
 Montag, 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09.2025
 13:45 – 15:45
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

Es wird in ruhiger und kommunikativer Atmosphäre gehäkelt und gestrickt. Es ist von Vorteil, über Grundkenntnisse in Handarbeiten zu verfügen. **Bitte eigenes Handarbeitsmaterial mitnehmen.**

TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber
 Zeit: Dienstag, 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2025
 Dienstag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2025
 Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.2025
 Ort und Uhrzeit unter: T +43 1 513 15 30
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

Insgesamt stehen vier Tische zum gemeinsamen Trainieren zur Verfügung. Schläger und Bälle sind (in begrenzter Stückzahl) vorhanden. Bitte Hallenschuhe mitnehmen. Garderobennutzung ist möglich.

SCHREIBWERKSTATT

Leitung: Herbert Kurt Dittler
 Zeit: Donnerstag, 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.2025
 Donnerstag, 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.2025
 Donnerstag, 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2025
 13:30 – 15:30
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: pixabay

In der Schreibwerkstatt hat jede:r die Möglichkeit, kreativ mit Worten zu experimentieren. Hier findet jede:r Spaß am natürlichen, ungezwungenen Schreiben, kann sich Impulse holen, über fertige Arbeiten diskutieren und diese der Gruppe vortragen.

FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELSPAZIERGANG

Leitung: Mag. Peter Rösler
 Zeit: Sonntag, 21.09.2025
 14:00
 Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte beim McDonalds, 1. Stock,
 vor/beim Mc Cafe Stand

Keine Anmeldung erforderlich!

Wir machen gemeinsam einen Stadtpaziergang durch ein ausgewähltes „Grätzl“ Wiens.

Sonntag, 21.09.2025: **Von der Spinnerin am Kreuz zum Wienerberg**



Foto: wikipedia

WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
 Zarah Zippe
 Zeit: Sonntag, 13.07.2025
 Sonntag, 27.07.2025 (Botanische Wanderung)
 Sonntag, 10.08.2025
 Sonntag, 24.08.2025 (Botanische Wanderung)
 Sonntag, 14.09.2025
 Sonntag, 28.09.2025 (Botanische Wanderung)



Foto: pixabay

Treffpunkt: Bahnhof Wien Mitte bei McDonalds, 1. Stock, vor/beim Mc Cafe Stand
 09:00

Kosten: Fahrpreis bis maximal 15 Euro

Keine Anmeldung erforderlich!

- 13.07.2025:** Mödling – Prießnitztal – Maibrünnl – Matterhörndl – Husarentempel – Breite Föhre – Gasthaus Bockerl – Mödling
- 27.07.2025:** Praterstern – Hauptallee – Heustadelwasser – Lusthaus – Maria Grün – Schutzhaus Heustadelwasser – Praterstern
- 10.08.2025:** Purkersdorf Sanatorium – Rudolfshöhe – Blätterdach – Schöffelstein – Wildschweingehege – Gasthaus Klugmayer – Sängerbunnen – Purkersdorf Zentrum
- 24.08.2025:** Pötzleinsdorf – Michaelerberg – Hanslteich – Lacygrab – Schafberg – Pötzleinsdorf
- 14.09.2025:** Bahnhof Weißenbach Neuhaus – Neuhaus – Peilsteinhütte – Peilsteinhaus – Schloßberg – Ruine Arnstein – Arnsteinhöhe – Maria Raisenmarkt – Schloß Mayerling
- 28.09.2025:** Haltestelle Schleinbach – Kreuttaler Aussichtsturm – Glockenberg – Mühlradsberg – Soldatenkreuz – Heuriger Konrad – Haltestelle Ulrichskirchen

Die Wandergruppen machen Ausflüge unter dem Motto „Einen Tag raus in die Natur“ mit Besichtigungen und Pausen sowie eventueller Einkehr zwischendurch. Es wird 3 - 4 Std. gewandert, eine gute Grundkondition wird vorausgesetzt, da die Wanderwege zw. flach und etwas steiler wechseln.

Bitte Wander- bzw. feste Straßenschuhe, Regenschutz und Wanderstock (wenn nötig) nicht vergessen und auch eine Jause (+ Trinkflasche) in den Rucksack packen. Die Ausflüge finden bei jedem Wetter statt, die Wanderroute kann wetterbedingt (Regen, Schnee, Hitze) geändert werden.

Bitte nehmen Sie ausreichend zu Trinken mit!!

FUSSBALL

Leitung: Karl Frank
 Zeit: Donnerstag, 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.2025
 Donnerstag, 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.2025
 Donnerstag, 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2025
 Ort: Bundesspielfeld Birkenwiese, 1020 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information:

direkt bei Herrn Karl Frank unter 0676 676 14 52
 Jede/r Fussballbegeisterte ist willkommen!

Ganz besonders freuen wir uns auch über weibliche Verstärkung im Team!!

TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche
 Kunsttherapeutin, Rhythmuspädagogin und Rhyth-
 mustherapeutin)
 Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)
 Zeit: Dienstag, 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2025
 Dienstag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2025
 Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.2025
 Pünktlich!
 Ort: KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 10 Personen

Anmeldung ab Mittwoch, den 25.06.2025 möglich!

Basisgruppe für Anfänger:innen: Rhythmus, Ton und Klang sind Botschafter:innen im Kontakt mit sich selbst und der Umwelt. In der Trommelgruppe geht es um Spaß und Freude am sinnlich-kreativen Trommeln. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, die Ausdrucksvielfalt verschiedener Rhythmus-Instrumente spielerisch kennenzulernen.

FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum
 Zeit: Dienstag, 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2025
 Dienstag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2025
 Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.2025
 15:45 -17:30 (Treffpunkt 15:30 pünktlich)
 Ort: TSK Tanzsportclub Studio 14/XIV „Albatros“
 Lerchenfelderstraße 6/Top 2, 1080 Wien
 Bitte bei XIV läuten!



Foto: pixabay

Keine Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns sehr über männliche Verstärkung!!

Wenn Sie gerne tanzen, es lernen oder einfach nur üben möchten, bieten wir Ihnen die Gelegenheit dazu. Momentan stehen vermehrt Reihentänze „Line Dance“ auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte festes, leichtes Schuhwerk ohne Gummisohle mitbringen.
 Bitte nehmen Sie sich ein Getränk mit.



Foto: pixabay

THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars
 Zeit: Dienstag, 01.07., 08.07.2025
 Dienstag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2025
 Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.2025
 14:00 -15:30
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien
Keine Anmeldung erforderlich!
 Erstgespräch: Dr. Gregor Schindelars

Haben Sie Freude am Theaterspielen? Möchten Sie ausprobieren, in neue Rollen zu schlüpfen, in kurze Stegreifsequenzen einzusteigen, auch einmal ein kurzes Stück zu spielen? Wie im Theater treffen wir uns, sprechen über Rollen und spielen damit. Auch die Rolle der Zuschauerin bzw. des Zuschauers ist im Theater eine ganz wichtige. Alle können frei entscheiden, es ist auch möglich, einfach nur zu beobachten und neue Eindrücke zu bekommen.

KULTURTREFF

Leitung: Mag.^a Livia Nedbal
 Zeit: Dienstag, 30.09.2025
 15:00
 Treffpunkt: vorm Eingang des Uhrenmuseums
 Schulhof 2, 1010 Wien
 Kosten: Eintritt: 8 Euro/ermäßigt 6 Euro
Bitte Behindertenausweis und/oder Kulturpass mitnehmen!
Keine Anmeldung erforderlich!



Foto: commons.wikimedia

Diesmal: **Uhrenmuseum Wien**

SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler
 Zarah Zippe
 Zeit: Donnerstag, 11.09. & 25.09.2025
 17:00 – 19:00
 Ort: **Brigittenauer Bad**
 Klosterneuburger Straße 93-97, 1200 Wien
 Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des **Brigittenauer Bad**



Foto: pixabay

Änderungen des Angebots möglich, diese werden rechtzeitig auf der Homepage bekanntgegeben! Keine Anmeldung erforderlich!

Poolgymnastik mit Musik: Spaß im Wasser mit ca. 35 Minuten im Brigittenauer Bad. Jede:r Teilnehmer:in kann nach eigenen Vorstellungen mitmachen bzw. pausieren.

Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen.

TEECLUB

Leitung: Mag^a. Margit Parlow
 Birgit Hartleib
 Zeit: Dienstag, 01.07., 22.07., 29.07.2025
 Dienstag, 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.2025
 Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.2025
 Ort: Regenbogenhaus, 1140 Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 10 Personen

Anmeldung ab Mittwoch, den 25.06.2025 möglich!

Der Teeclub findet je nach Wetterlage im Hof oder in den Innenräumen des Regenbogenhauses statt, das mit seinem gemütlichen Ambiente zum gemeinsamen Austausch einlädt. Eine Mitnahme von Hunden ist untersagt.

ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)
 Zeit: Freitag, 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.2025
 Freitag, 01.08., 08.08., 22.08., 29.08.2025
 Freitag, 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2025
 Ort: Kunstschule Wien



Foto: pixabay

Anmeldung & weitere Information: T +43 1 513 15 30

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen

Anmeldung für den gewünschten Termin ist immer nur in der jeweiligen Woche möglich!

Ohne willentliches Vorhaben lassen wir uns auf das Material ein und gestalten frei, was über die Hände entstehen möchte. Wir spüren, nehmen wahr, formen, bauen und lassen uns in kreativer Umgebung auf eine Reise zu unserer eigenen Kreativität ein.