

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!

GRATIS
VON MAI
BIS AUGUST
2024

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 kommen, Lesen oder Malen kann gut tun und sorgt für einen Ausgleich im Alltag. Die Aktivitäten eignen sich für eine bewusste Pause machen und können alleine oder in der Gruppe geübt werden.

Das **Wohlfühl-Angebot** der WiG tourt im Mai, Juni, Juli und August (Ersatztermine) durch folgende Bezirke: **Leopoldstadt, Landstraße, Wieden, Margareten, Mariahilf, Alsergrund, Simmering, Meidling und Penzing**.

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

Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist

- **gratis!**
- **ohne Anmeldung!**
- **Infos & Termine auf wig.or.at/termine**

NEUN BEZIRKE – NEUN MAL AUFTANKEN

TERMINE & ORTE

LEOPOLDSTADT

→ **17.05., 24.05., 31.05.2024**
(Ersatztermin*: 07.06.2024)
jeweils 15:00–17:00 Uhr

Platz Vorgartenmarkt
1020 Wien

LANDSTRASSE

→ **28.05., 04.06., 11.06.2024**
(Ersatztermin*: 20.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Fred-Zinnemann-Platz
1030 Wien

MARGARETEN

→ **27.05., 03.06., 10.06.2024**
(Ersatztermin*: 19.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Siebenbrunnenplatz
1050 Wien

* Bei Regen an einem der ersten Termine.

MAI, JUNI, JULI & AUGUST

SIMMERING

→ **29.05., 05.06., 12.06.2024**
(Ersatztermin*: 21.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Gasometer
(zw. Döblerhofstraße
und Rosa-Fischer-Gasse)
1110 Wien

MEIDLING

→ **23.05., 06.06., 13.06.2024**
(Ersatztermin*: 22.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Meidlinger Platzl
1120 Wien

WIEDEN

→ **17.06., 24.06., 01.07.2024**
(Ersatztermin*: 26.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Resselpark
1040 Wien

* Bei Regen an einem der ersten Termine.

GRATIS & OHNE ANMELDUNG

MARIAHILF

→ **18.06., 25.06., 02.07.2024**
(Ersatztermin*: 27.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Esterhazypark
1060 Wien

ALSERGRUND

→ **19.06., 26.06., 03.07.2024**
(Ersatztermin*: 28.08.2024)
jeweils 16:00–18:00 Uhr

Arne-Karlsson-Park
1090 Wien

PENZING

→ **20.06., 27.06., 04.07.2024**
(Ersatztermin*: 29.08.2024)
jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

Baumgartner-Casino-Park
1140 Wien

* Bei Regen an einem der ersten Termine.

VORBEIKOMMEN UND 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.
Stand: Mai 2024.