



## Freizeitgruppenprogramm Jänner & Februar & März 2026

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](http://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](mailto:katharina.musalek@promente.wien)

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

Erreichbar unter: +43 699 187 750 57

## PAPIERGE SCHICHTEN

Leitung: Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Zeit: Montag, 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.2026  
 Montag, 02.02., 09.02., 16.02., 23.02.2026  
 Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2026  
 Ort: WUK, Haus F, 1090 Wien

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen

**Anmeldung ab Montag, den 29.12.2025 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

Leitung: Nina Szekulics  
 Manuela Hoseinimoghaddam, BA  
 Zeit: Dienstag, 13.01. & 27.01.2026  
 Dienstag, 10.02.2026  
 Dienstag, 10.03. & 24.03.2026  
 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 Montag, den 29.12.2025 möglich!**

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.



Foto: pixabay

## ENGLISH CONVERSATION

Leitung: Stefan Fiedorowicz  
 Zeit: Mittwoch, 14.01., 21.01., 28.01.2026  
 Mittwoch, 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2026  
 Mittwoch, 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026  
 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 Montag, den 29.12.2025 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.<sup>a</sup> Anna Schönherr  
 Zeit: Montag, 12.01., 19.01., 26.01.2026  
 Montag, 09.02., 16.02., 23.02.2026  
 Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2026  
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien  
 14:00 – 15:00

**Keine Anmeldung erforderlich!**



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. *Foto: pixabay*

## HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanna Panzenböck  
 Zeit: Montag, 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.2026  
 Montag, 02.02., 09.02., 16.02., 23.02.2026  
 Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2026  
 Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien  
 13:45 – 15:45

**Keine Anmeldung erforderlich!**



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

## KULTURTREFF

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Livia Nedbal  
 Zeit: Dienstag, 27.01.2026  
 15:00  
 Treffpunkt: vorm Eingang des Weltmuseums  
 Weltmuseum, Heldenplatz, 1010 Wien  
 Kosten: Eintritt: 16 Euro/ermäßigt 12 Euro/Kulturpass gratis  
**Bitte Behindertenausweis und/oder Kulturpass mitnehmen!**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

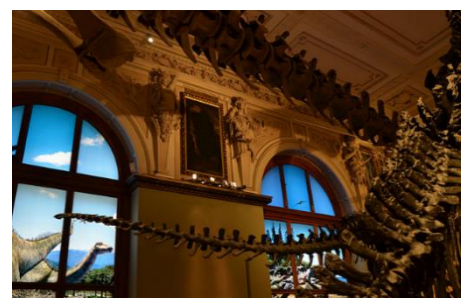
Diesmal: **Weltmuseum**



*Foto: wikipedia*

Zeit: Montag, 23.02.2026  
 15:00  
 Treffpunkt: vorm Eingang des Naturhistorischen Museums  
 Naturhistorisches Museum, Maria-Theresien-Platz,  
 1010 Wien  
 Kosten: Eintritt: 18 Euro/ermäßigt 14 Euro/Kulturpass gratis  
**Bitte Behindertenausweis und/oder Kulturpass mitnehmen!**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**

Diesmal: **Naturhistorisches Museum**



*Foto: commons.wikimedia*



Zeit: Dienstag, 24.03.2026  
15:00  
Treffpunkt: vorm Eingang des Kunsthistorischen Museums  
Kunsthistorisches Museum, Maria-Theresien-Platz,  
1010 Wien  
Kosten: Eintritt: 24 Euro/ermäßigt 20 Euro/Kulturpass gratis  
**Bitte Behindertenausweis und/oder Kulturpass mitnehmen!**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**  
Diesmal: **Kunsthistorisches Museum**



Foto: wikipedia

## TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
Zeit: Dienstag, 13.01., 20.02., 27.02.2026  
Dienstag, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.2026  
Dienstag, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026  
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, 08.01., 15.01., 22.01., 29.01.2026  
Donnerstag, 05.02., 12.02., 19.02., 26.02.2026  
Donnerstag, 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2026  
pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien  
13:30 – 15:30



Foto: pixabay

**Keine Anmeldung erforderlich!**

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, 18.01.2026  
Sonntag, 15.02.2026  
Sonntag, 15.03.2026  
14:00  
Treffpunkt: **U-Bahnstation Stephansplatz unten beim Eingang zur Virgilkapelle zwischen den Sanifair-Toiletten und dem City Shop/Minimarkt**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: wikipedia

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

Sonntag, 18.01.2026: **Von der Ruprechtskirche zu Maria am Gestade**  
Sonntag, 15.02.2026: **Auf den geschichtlichen Spuren Ottakrings**  
Sonntag, 15.03.2026: **Unterwegs am Zentralfriedhof**

## WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zarah Zippe

Zeit: Sonntag, 11.01.2026  
Sonntag, 25.01.2026 (Botanische Wanderung)  
Sonntag, 08.02.2026  
Sonntag, 22.02.2026 (Botanische Wanderung)  
Sonntag, 08.03.2026 (Botanische Wanderung)  
Sonntag, 22.03.2026



Foto: pixabay

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

Kosten: Fahrpreis bis maximal 15 Euro

**Keine Anmeldung erforderlich!**

- 11.01.2026:** Haltestelle Leobendorf-Burg Kreuzenstein – Burg Kreuzenstein – Sonnwendberg – Schafflerhof – Schlieflberg – Haltestelle Leobendorf-Burg Kreuzenstein
- 25.01.2026:** Otto Wagner Areal – Kirche am Steinhof – Feuerwache am Steinhof – Kreuzzeichenwiese – Jubiläumswarte – Großes Schutzhaus – Steinhofgründe
- 08.02.2026:** Altes Landgut – Schwarzer Weg – Laaer Wald – Butteerteich – Blauer Teich – Löwygrube – Goldberg – Brückenwirt – Liesingpromenade – Altes Landgut
- 22.02.2026:** Mödling – Schwarzer Turm – Kalenderberg – Pfefferbüchsel – Amphitheater – Burg Liechtenstein – Mödlinger Kobenzl – Mödling
- 08.03.2026:** Schwarzlackenu – Marchfeldkanal – Gerasdorf – Alte Bahntrasse – Stammersdorf
- 22.03.2026:** Wöllersdorf Marchgraben – Marchgraben – Waldandacht – Alpenverein Haus Eisenstein/Eisensteinhöhle (Einkehr) – Brunn an der Schneebergbahn

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 Wanderoute kann wetterbedingt (Regen, Schnee, Hitze) geändert werden.

**Bitte nehmen Sie ausreichend zu Trinken mit!!**

## FUSSBALL

Leitung: Karl Frank  
Zeit: Mittwoch, 07.01., 14.01., 21.01., 28.01.2026  
Mittwoch, 11.02., 18.02., 25.02.2026  
Mittwoch, 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026  
Ort: Turnsaal, Irenäusgasse, 1210 Wien

### 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!!**



Foto: pixabay

## TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Rhythmuspädagogin und Rhythmustherapeutin)  
Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)

Zeit: Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01.2026  
Dienstag, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.2026  
Dienstag, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026  
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 Montag, den 29.12.2025 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, 13.01., 20.01., 27.01.2026  
Dienstag, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.2026  
Dienstag, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026  
15:45 -17:30 (Treffpunkt 15:30 pünktlich)

Ort: TSK Tanzsportclub Studio 14/XIV „Albatros“  
Lerchenfelderstraße 6/Top 2, 1080 Wien



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. Auf dem Programm stehen Standardtänze sowie lateinamerikanische Tänze und Reihentänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte festsitzendes, leichtes Schuhwerk ohne Gummisohle mitbringen.

Bitte nehmen Sie sich ein Getränk mit.

## THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars

Zeit: Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01.2026  
Dienstag, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.2026  
Dienstag, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026

Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien  
14:00 -15:30

**Keine Anmeldung erforderlich!**

Erstgespräch: Dr. Gregor Schindelars



Foto: pixabay

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.

## SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
Zarah Zippe  
Zeit: Donnerstag, 08.01. & 22.01.2026  
Donnerstag, 12.02. & 26.02.2026  
Donnerstag, 12.03. & 26.03.2026  
17:00 – 19:00  
Ort: **Floridsdorfer Bad**  
Franklinstraße 22, 1210 Wien  
Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des **Floridsdorfer Bads**



Foto: pixabay

### Keine Anmeldung erforderlich!

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

**Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen.**

## TEECLUB

Leitung: Mag<sup>a</sup>. Margit Parlow  
Birgit Hartleib  
Zeit: Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01.2026  
Dienstag, 03.02., 10.02., 17.02.2026  
Dienstag, 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026  
Ort: Regenbogenhaus, 1140 Wien



Foto: pixabay

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 8 Personen

**Anmeldung ab Montag, den 29.12.2025 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, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01.2026  
Freitag, 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2026  
Freitag, 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2026  
Ort: Kunsthochschule 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.