



## Freizeitgruppenprogramm Oktober & November & Dezember 2024

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 1 513 15 30 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

## ENGLISH CONVERSATION

Leitung: Stefan Fiedorowicz  
 Zeit: Mittwoch, 02.10, 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.2024  
 Mittwoch, 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2024  
 Mittwoch, 04.12. & 11.12.2024  
 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 Donnerstag, den 26.09.2024 möglich!**

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.



Foto: pixabay

## LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG – NEU!!!!

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Anna Schönherr  
 Zeit: Montag, 07.10., 14.10., 21.10.2024  
 Montag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2024  
 Montag, 02.12., 09.12., 16.12.2024  
 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.

## FREIZEITGRUPPE / GRÄTZELSPAZIERGANG

Leitung: Mag. Peter Rösler  
 Zeit: Sonntag, 20.10.2024  
 Sonntag, 17.11.2024  
 14:00

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

**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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

Sonntag, 20.10.2024: **Spaziergang durch die Parkanlage Schönbrunn**

Sonntag, 17.11.2024: **Türkenschanzpark – Universität f. Bodenkultur – Döblinger Friedhof**

## HANDARBEITSGRUPPE

Leitung: Susanna Panzenböck  
 Zeit: Montag, 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2024  
 Montag, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2024  
 Montag, 02.12., 09.12., 16.12.2024  
 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.**

## WANDERGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
 Zarah Zippe  
 Zeit: Sonntag, 13.10.2024 (Botanische Wanderung)  
 Sonntag, 27.10.2024  
 Sonntag, 10.11.2024  
 Sonntag, 24.11.2024 (Botanische Wanderung)  
 Sonntag, 08.12.2024



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!**

- 13.10.2024:** Bahnhof Pfaffstätten – Wasserleitungsweg – Glaslauerriegel – Heberlberg – Wasserleitungsweg – Gumpoldskirchen
- 27.10.2024:** Hütteldorf – Nikolaitor – Lainzer Tiergarten – Wiener Blick – Rohrhaus – Hubertuswarte – Gasthaus Hirschgstemm – Teichwiese – Nikolaitor – Hütteldorf
- 10.11.2024:** Stammersdorf – Alte Bahntrasse – Alte Schanzen – Hagenbrunn – Bisamberg – Stammersdorf
- 24.11.2024:** Alberner Hafen – Friedhof der Namenlosen – Ziegelwasser – Mannswörth – Schwechat
- 08.12.2024:** **Weihnachtsfahrt nach Znaim/Tschechien (Stadtrundgang, evt. Burgbesichtigung)**  
**Bitte Reisepass oder Personalausweis mitnehmen!**  
**Währung: Tschechische Krone, Euro werden genommen, Retoungeld eventuell in Tschechischen Kronen**  
**Fahrtkosten werden von pro mente Wien übernommen!**

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!!**

## FREUDE AM TANZEN

Leitung: Gerlinde Jochum  
 Zeit: Dienstag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2024  
 Dienstag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024  
 Dienstag, 03.12., 10.12., 17.12.2024  
 15:45 - 17:30 (Treffpunkt 15:30 pünktlich)  
 Ort: TSK Tanzsportclub Studio 12 „Albatros“  
 Lerchenfelderstraße 6/Top 2, 1080 Wien



Foto: pixabay

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Wir freuen uns besonders 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.

## FUSSBALL

Leitung: Karl Frank  
 Zeit: Mittwoch, 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.2024  
 Mittwoch, 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2024  
 Mittwoch, 04.12., 11.12., 18.12.2024  
 Ort: Turnsaal, Irenäusgasse, 1210 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!!**

## KULTURTREFF

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Livia Nedbal  
 Zeit: Dienstag, 22.10.2024  
 15:00  
 Treffpunkt: Seegasse 11, 1090 Wien  
 Kosten: Kaffeehausbesuch

**Keine Anmeldung erforderlich!**

Diesmal: **Jüdischer Friedhof Rossau & Kaffeehausbesuch**

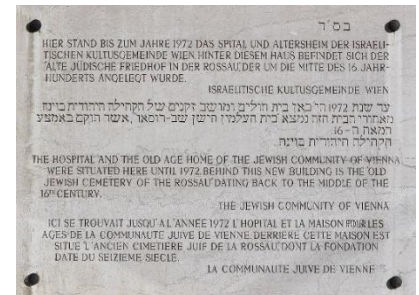


Foto: wikipedia

## SCHREIBWERKSTATT (Achtung: neue Beginnzeit)

Leitung: Herbert Kurt Dittler  
 Zeit: Donnerstag, 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.2024  
 Donnerstag, 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2024  
 Donnerstag, 05.12., 12.12., 19.12.2024  
**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.

## TEECLUB

Leitung: Mag<sup>a</sup>. Margit Parlow  
 Birgit Hartleib  
 Zeit: Dienstag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.2024  
 Dienstag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024  
 Dienstag, 03.12., 10.12., 17.12.2024  
 Ort: Regenbogenhaus



Foto: pixabay

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 9 Personen

**Anmeldung ab Donnerstag, den 26.09.2024 möglich!**

Der Teeclub findet, wenn es das Wetter zulässt im Hof oder in den Innenräumen des Regenbogenhauses statt, das mit seinem gemütlichen Ambiente zum gemeinsamen Austausch einlädt.

Eine Mitnahme von Hunden ist untersagt.

## TROMMELGRUPPE

Leitung: Renate Lukaseder (Percussionistin, Ganzheitliche  
 Kunsttherapeutin, Rhythmspädagogin und Rhyth-  
 mustherapeutin)  
 Katerina Kuselbauer (Co-Leitung)  
 Zeit: Dienstag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.2024  
 Dienstag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024  
 Dienstag, 03.12., 10.12., 17.12.2024  
 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 Donnerstag, den 26.09.2024 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.

## SCHWIMMGRUPPE

Leitung: Mag. Peter Rösler  
 Zarah Zippe  
 Zeit: Donnerstag, 10.10. & 24.10.2024  
 Donnerstag, 14.11. & 28.11.2024  
 Donnerstag, 12.12.2024  
 17:00 – 19:00  
 Ort: **Brigittenuer Bad**  
 Klosterneuburger Straße 93-97, 1200 Wien  
 Treffpunkt: 17:00 in der Kassenhalle des **Brigittenuer Bades**  
**Keine Anmeldung erforderlich!**



Foto: pixabay

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

**Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen.**

## TISCHTENNISGRUPPE

Leitung: Reinhard Weber  
 Zeit: Dienstag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2024  
 Dienstag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024  
 Dienstag, 03.12., 10.12., 17.12.2024

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.

## THEATERGRUPPE

Leitung: Dr. Gregor Schindelars  
 Zeit: Dienstag, 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.2024  
 Dienstag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2024  
 Dienstag, 03.12., 10.12., 17.12.2024  
 14:00 -15:30

Ort: pro mente Wien, Grüngasse 1A, 1040 Wien

**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.

## ARBEITEN MIT TON

Leitung: Andrea Gallistl (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Birgit Hartleib (Dipl. Kunsttherapeutin)  
 Zeit: Freitag, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2024  
 Freitag, 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2024  
 Freitag, 06.12., 13.12., 20.12.2024

Ort: Kunstschule Wien

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

Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen



Foto: pixabay

**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.