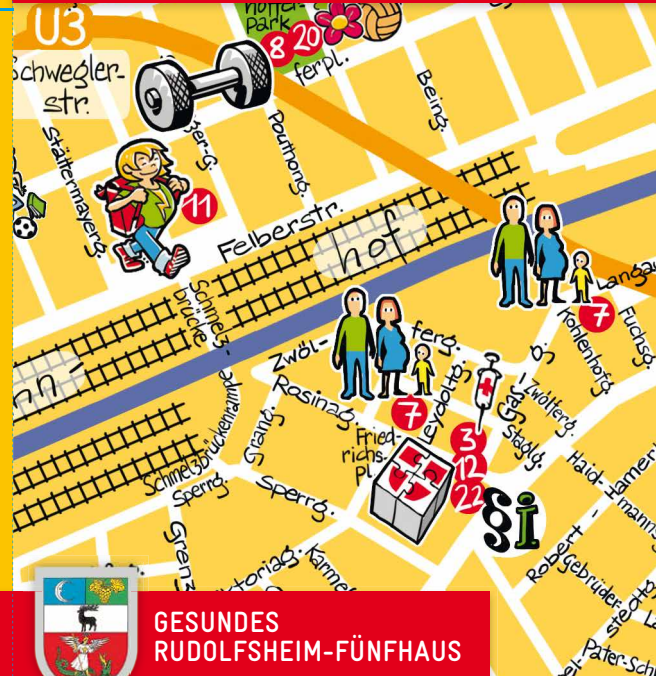


# FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER GESUNDEN STADT.

**BROSCHÜREN-BESTELLSERVICE**

01/4000-76924 | [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)

## GESUNDE PLÄTZE



**GESUNDES  
RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS**



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Stadt+Wien**

Wien ist anders.



**„Wien bietet zahlreiche und vielfältige Angebote, die Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Gesundheit nutzen können – gerade auch im Gesunden Rudolfsheim-Fünfhaus.“**

*Sandra Frauenberger, Stadträtin  
für Soziales, Gesundheit und Frauen*



**„Im Bezirk spielt Gesundheit eine große Rolle. Diese Übersicht zeigt Ihnen, wo Sie – allein, mit der Familie oder Gleichgesinnten – etwas für sich tun können. Nutzen Sie die Möglichkeiten.“**

*Gerhard Zatlökal,  
Bezirksvorsteher Rudolfsheim-Fünfhaus*

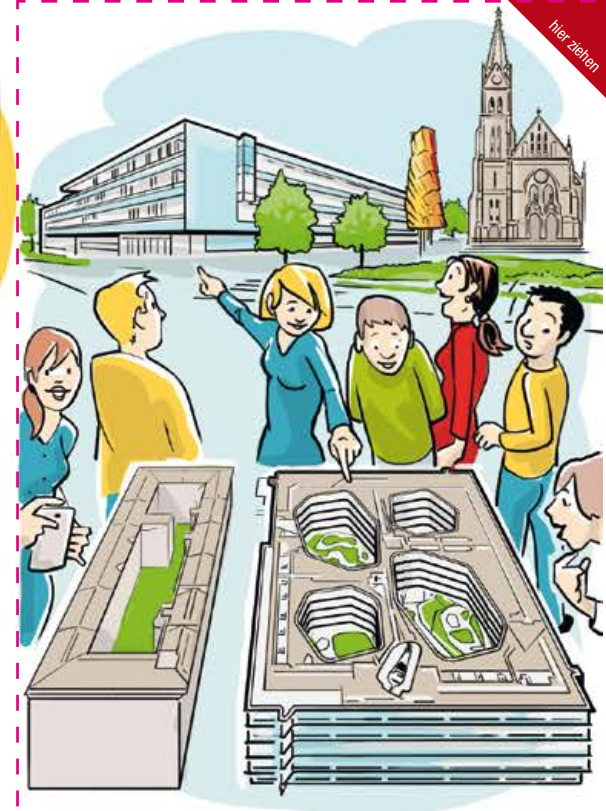


**„Ob Ernährung, Bewegung oder seelische Gesundheit: Die vorliegende Übersicht soll Ihnen als Anregung und Unterstützung dienen, wenn Sie mehr für Ihr Wohlbefinden tun wollen.“**

*Dennis Beck,  
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung*

---

**Impressum:** Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Telefon 01/4000-76905. Für den Inhalt verantwortlich: Wiener Gesundheitsförderung. Es handelt sich um einen Überblick, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Illustrationen: Markus Murlasits. Gestaltung: Peter Klein. Verleger: Bohmann Druck und Verlag Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, Leberstraße 122, 1110 Wien.



- 5 Eislaufen
- 6 FAIR-PLAY im ganzen Bezirk
- 7 Familienberatung
- 8 Fitnessgeräte
- 9 Gebietsbetreuung Stadterneuerung
- 10 Gesunde Klubs
- 11 Gesundheitsfördernde Schule
- 12 Integration & Diversität
- 13 Jugendaktivzone
- 14 Kinder- und Jugendangebote
- 15 Kinder- und Jugendtreff
- 16 Lebensmittel und Orientierung
- 17 Mädchengarten Grimmgarten
- 18 Märkte
- 19 Nachbarschaftszentrum
- 20 Parkbetreuung
- 21 PflEGEwohnhAUS
- 22 Rechtsberatung
- 23 Schwimmen
- 24 Sophie
- 25 Sozialberatung
- 26 spacelab\_girls
- 27 Sport für Kinder & Jugendliche
- 28 Sport & Fitness Auf der Schmelz
- 29 sprunGBrett
- 30 Tageszentrum für SeniorInnen
- 31 VHS RudolfshEim-Fünfhaus
- 32 Volkshilfe Wien
- 33 wohnpartNER - gute Nachbarschaft

- 1 Beratung: Pflege und Betreuung
- 2 Bewegung für alle
- 3 Bezirksgesundheitsamt
- 4 Büchereien Wien

12.

Meidling Hauptstraße U4

13.

Linke Wienzeile U4

Margareten-gürtel U4

Gumpendorfer Straße U6

6.

Westbahnhof U3

U6

U3

65+ 10

14.

U3

7.

Burggasse-Stadthalle U6

U6

Thaliastraße U6

16.

Sablengg.

Kendler-str. U3



820

Schoellerw.

Wickhoffg.

Schrautg.

Maresch. Pl.

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

Schmelz

**1 Beratung: Pflege und Betreuung**
Beratungszentrum Pflege und Betreuung: Das Zentrum informiert unter anderem über Förderungen für Wohnen und Pflege, Pflege- und Betreuungsdienste zu Hause, Tageszentren für SeniorInnen und Wohnformen.
**Fonds Soziales Wien: 15., Graumanngasse 7/Stiege A, 3. Stock, Mo–Fr 8–15 Uhr,**
**Mobile Ergotherapie/Hilfemittelberatung Do 8–10 Uhr, Telefon 01/24 5 24, www.pflege.fsw.at/bzp/bzp\_graumanngasse.html**

### 2 Bewegung für alle

Fitness für alle Altersgruppen: von Powergym und Haltungsgymnastik bis zu normaler Musikgymnastik und Volleyball.
**WAT-Rudolfsheim, 15., Goldschlagstraße 113, Telefon 01/804 85 32, www.wat-rudolfsheim.at**

### 3 Bezirksgesundheitsamt

Direkter Zugang zu Leistungen des Gesundheitsdienstes der Stadt Wien (MA 15) wie Impfungen, Beratung, Gutachten.
**15., Gasgasse 8–10, Telefon 01/4000-15280, Mo–Fr 7.30–15.30 Uhr, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–12 Uhr, Impfzeiten: Mo 8–10 Uhr, Mi 13–15 Uhr (während der Schulzeit), Do 13–15 Uhr, www.gesundheitsdienst.wien.at**

### 4 Büchereien Wien

Die Büchereien Wien sind Orte des Lernens, der Begegnung und der Kommunikation.
**Kinderbücherei der Weltsprachen: 15., Hütteldorfer Straße 81a, Mo–Fr 13–18 Uhr, Telefon 01/4000-15165, Bücherei Schwendermarkt: 15., Schwendergasse 39–43, Mo 10–12 und 14–19 Uhr, Di 14–18 Uhr, Do 10–12 und 14–18 Uhr, Fr 14–18 Uhr, Telefon 01/4000-15161, www.buechereien.wien.at**

### 5 Eislaufen

Eislaufen für Profis und Privatpersonen – auch im Sommer.
**EisStadthalle: 15., Vogelweidplatz 14, Halle C, Mo, Mi, Do 9.45–16.45 Uhr, Di, Fr 12–16.45 Uhr, Sa 10–19 Uhr, So, Ftg. 10–16.45 Uhr, Eintritt: 1,50–8,50 Euro, Telefon 01/786 17 78, www.eisstadthalle.at**

### 6 FAIR-PLAY

Das FAIR-PLAY-TEAM 15 ist dienstags bis samstags vor allem am Nachmittag und Abend in Parks und auf öffentlichen Plätzen unterwegs. Das Team vermittelt und unterstützt bei Konflikten.
**fairplayteam15@juvivo.at, www.fairplayteam.at**

### 7 Familienberatung

Wenn Sie sich in einer Krise oder einer schwierigen Lebenssituation befinden, können die Familienberatungsstellen Sie unterstützen. Ob bei Scheidung, Trennung, Überforderung und Erschöpfung oder bei Neuorientierung nach Schicksalsschlägen. Hilfe zur Selbsthilfe steht im Mittelpunkt der Beratungen.

**Familienberatungsstelle des Wiener Familienbundes: 15., Sechshauser Straße 48/4, Mo–Fr 9–13 Uhr, Do 9–11 Uhr, Telefon 01/526 29 29, www.wiener-familienbund.at**
**Familien- und PartnerInnenberatung mit Schwerpunkt MigrantInnenberatung: 15., Friedrichsplatz 1, Di 16.30–19.30 (Türkisch, Engl.), Mi 16.30–19.30, Fr 9–11 Uhr (Bosn., Kroat., Serbisch, Russisch), Tel. 0681/81 47 38 90, www.familienberatung.gv.at**
**Familienberatung am Bezirksgericht Fünfhaus: 15., Gasgasse 1–7, Di 8–14 Uhr, Telefon 01/891 43-1506, www.beziehungaufleben.at**

### 8 Fitnessgeräte

In zahlreichen Parks finden Sie Fitnessgräte, an denen Sie gratis rund um die Uhr an der frischen Luft Ausdauer und Kraft trainieren können.

**Auer-Welsbach-Park: drei FreeGym-Geräte**
**Auf der Schmelz: drei Reckstangen**
**Ignaz-Kuranda-Park: Fitnessparcours**
**Henriettenplatz: Bankdrücken**
**Mariahilfer Gürtel: fünf FreeGym-Geräte**
**Reithofferpark: drei FreeGym-Geräte**
**Rohrauerpark: Fitnessparcours**
**Vogelweidplatz: drei FreeGym-Geräte**
**www.freegym.at/parks-wien.html**

### 9 Gebietsbetreuung Stadterneuerung

Die Gebietsbetreuung bietet Infos und Beratungen zu Themen wie Wohnen, Stadterneuerung, Garteln ums Eck oder BürgerInnenbeteiligung.
**GB\*6/15/15: 15., Sechshauser Straße 23, Mo, Di 9–12 und 13–17 Uhr, Do 13–19 Uhr, Fr 9–12 Uhr, Telefon 01/893 66 57, www.gbstern.at**

### 10 Gesunde Klubs

Hereinspaziert in die „Gesunden Klubs“! Hier werden zwei Mal pro Woche gesundheitsfördernde Aktivitäten wie Gymnastik, LIMA (Lebensqualität im Alter), Englisch und vieles mehr geboten.
**Pensionistenklub Alliogasse: 15., Alliogasse 24–26, Telefon 01/990 06 41**
**Pensionistenklub Nobilegasse: 15., Nobilegasse 33–35/5, Telefon 01/990 59 80, Info-Telefon 01/313 99-170112, www.pensionistenklubs.at, www.wig.or.at**

### 11 Gesundheitsfördernde Schule

Schulen des Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen.
**Zentrum für Inklusiv- und Sonderpädagogik 15: 15., Kröllgasse 20, Telefon 01/982 32 33, www.schulen.eduhi.at/spz15**
**BG/BRG/BWRG Schmelz: 15., Auf der Schmelz 4, Telefon 01/982 03 51, www.schmelz.at**
**VS Sir Karl Popper-Schule: 15., Benedikt-Schellinger-Gasse 1–3, Telefon 01/982 34 03, www.popper4u.at**
**VS De La Salle Schule Fünfhaus: 15., Gebrüder-Lang-Gasse 4, Telefon 01/893 43 16, www.dls15.at**
**NMS Selzergasse: 15., Selzergasse 25, Telefon 01/982 52 93, www.nms-selzergasse.at**
**Schulzentrum Friesgasse: 15., Friesgasse 4, Telefon 01/893 65 50-53, www.schulefriesgasse.ac.at**
**VS Kinderinsel an der Wasserwelt: 15., Selzergasse 19, Telefon 01/982 07 06 http://kinderinsel.schule.wien.at, www.wiengs.at**

### 12 Integration & Diversität

Gut zusammenleben im Grätzl: Die MitarbeiterInnen der MA 17 sind Anlaufstelle bei Fragen und Vorschlägen und helfen bei der Umsetzung von Ideen.
**Magistratsabteilung für Integration und Diversität, Regionalstellen der MA 17: 15., Gasgasse 8–10, Telefon 01/4000-15921, www.integration.wien.at**

### 13 Jugendaktivzone

Auf 200 Quadratmetern stehen kostenlos zwei Ballspielkäfige sowie Tischtennistische und Bouldertürme zum Klettern zur Verfügung.
**15., unter der Otto-Wagner-Brücke**

### 14 Kinder- und Jugendangebote

Spiel-, Sport- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche vom Verein „Zeit!Raum“ in den Parkanlagen und auf den öffentlichen Flächen des südlichen 15. Bezirks. Im Winter und bei Schlechtwetter findet die Betreuung in der Sechshauser Straße 68–72 statt.
**15., Sechshauser Straße 68–72, Telefon 01/892 74 00, www.zeitraum.org/aufsuchende-kinder-und-jugendarbeit-im-15-bezirk**

### 15 Kinder- und Jugendtreff

Beratung, Lernklub, Partytime, Ausflüge, Circuskurs, Tanzworkshops und Sport.
**15., Huglgasse 14/1–6, Telefon 01/984 62 11, 0660/588 48 15, www.juvivo.at/juvivo15**

### 16 Lebensmittel und Orientierung

Günstige Nahrungs- und Hygieneartikel für armutsbetroffene Menschen, Beratung durch SozialarbeiterInnen.
**Le+O – Pfarre Christkönig Neufünfhaus: 15., Vogelweidplatz 7, Fr 10–11.30 Uhr, Telefon 01/257 12 15, www.caritas-leo.at**

### 17 Mädchengarten Grimmgarten

Girls only! Gemeinsames Garteln, Kräuter- und Pflanzenkunde, Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung.
**15., Grimmgasse 10, Di, Fr 16–19 Uhr (April–Oktober), Winterprogramm: 15., Sechshauser Straße 68–70, Mi 16–19 Uhr, Telefon 01/892 74 00, www.zeitraum.org**

### 18 Märkte

Frisch vom Markt schmeckt’s einfach besser!
**Schwendermarkt: 15., Handel Mo–Fr 6–21 Uhr, Sa 6–17 Uhr, Gastronomie Mo–Sa 6–21 Uhr**
**Meiselmarkt: 15., Handel Mo–Fr 6–19.30 Uhr, Sa 6–17 Uhr, Gastronomie Mo–Sa 6–20 Uhr, www.marktsicherheit.wien.at**

### 19 Nachbarschaftszentrum

Treffpunkt für Menschen aller Generationen, Familien und Selbsthilfegruppen, diverse Aktivitäten, psychologische Beratung, Einzel-, Familien-, Paarberatung, Gesundheitsberatung, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Lernhilfe, Bewegungsangebote und vieles mehr.
**15., Kardinal-Rauscher-Platz 4, Mo 9–12, 13–17 Uhr, Di 9–12, 13–16.30 Uhr, Mi 9–12, 13–16.30 Uhr, Do 9–12, 13–15 Uhr, Fr 9–14 Uhr, Telefon 01/985 38 30, www.nachbarschaftszentren.at/nz15**

### 20 Parkbetreuung

Spiel und Spaß im Park, auf Sportplätzen, in (halb-)öffentlichen Räumen für Kinder und Jugendliche von 6 bis 21 Jahren.
**15., Wieningerplatz, 15., Reithofferpark, 15., Rohrauerpark, 15., Vogelweidplatz, 15., Forschneritschpark, Telefon 01/984 62 11, 0660/588 48 15, www.juvivo.at/juvivo15**

### 21 Pflegewohnhaus

Das 2015 eröffnete Pflegewohnhaus Rudolfsheim-Fünfhaus mit sozialmedizinischer Betreuung bietet Kurz- und Langzeitpflege und Betreuung demenzkranker Menschen.
**15., Kardinal-Rauscher-Platz 2, Telefon 01/215 35-0, www.wienkav.at/kav/pru, www.pflege.wien.at**

### 22 Rechtsberatung

Erste rechtsanwaltliche Auskunft und kostenlose Rechtsberatung durch die Rechtsanwaltskammer Wien.
**Magistratisches Bezirksamt: 15., Gasgasse 8–10, 1. Donnerstag im Monat 16–17.30 Uhr, www.rakwien.at/?seite=klienten&bereich=auskunft**

### 23 Schwimmen

Schwimmen macht Spaß und hält gesund. Sauna- und Wellness-Landschaft.
**Stadthallenbad: 15., Hütteldorfer Straße 2h, Mo 8–21.30 Uhr, Di 6.30–21.30 Uhr, Mi 8–17.30 Uhr, Do 6.30–21.30 Uhr, Eintritt: 3–16 Euro, Telefon 01/890 17 64-890, www.wienersportstaetten.at/home/stadthallenbad**
**„Feel Good Schwimmen“: kostenloser Schwimmkurs für Kinder von 6 bis 13 Jahren, Do 16.14–17.15 Uhr, Veranstalter: Zeit!Raum 15., Sechshauser Straße 68–70, Anmeldung unter Telefon 01/892 74 00, www.zeitraum.org**

### 24 Sophie

Beratung für Sexarbeiterinnen, anonyme und kostenlose Sozialberatung, Berufsorientierung.
**SOPHIE – Bildungsraum für Prostituierte: 15., Oelweingasse 6–8, Telefon 01/897 55 36, www.sophie.or.at**

### 25 Sozialberatung

Kostenlose Unterstützung beim Verstehen und Verfassen von Schriftstücken und beim schriftlichen oder direkten Umgang mit Behörden.
**15., Reindorfgasse 28, Mo 14–18 Uhr, www.samstaginderstadt.at**
**Café Prosa: Sozialberatung, Kultur- und Begegnungszentrum, Information über ehrenamtliche Mitarbeit im Verein „Vielmehr für Alle“, 15., Sparkassaplatz 3, Di und Mi 9–14 Uhr, www.vielmehr.at**

### 26 spacelab\_girls

Mädchen und junge Frauen zwischen 15 und 25 Jahren, die sich weder in einer Schule noch Ausbildung befinden, finden hier Unterstützung. Sie können im Tages- oder Werkstätentraining mitarbeiten beziehungsweise ihr Allgemeinwissen verbessern. Dienstagnachmittags stehen Freizeitaktivitäten und Ausflüge auf dem Programm.
**15., Hütteldorfer Straße 81b/Stiege 1/1. Stock, jeden Di 13 Uhr Infotag, Telefon 0681/81 59 42 43, www.spacelab.cc**

### 27 Sport für Kinder & Jugendliche

Kostenlose Sport- und Bewegungsmöglichkeiten mit Sport- und Freizeitbetreuung von Mai bis Oktober in der Jugendsportanlage der MA 51.
**15., Auer-Welsbach-Park, Mai bis Oktober, Sa und So 11 bis max. 20 Uhr, Tel. 01/892 74 00, www.zeitraum.org**

### 28 Sport & Fitness Auf der Schmelz

Gesundheitssport, zahlreiche Sportarten und -kurse zu günstigen Preisen.
**ASKÖ Bewegungscenter Schmelz: 15., Auf der Schmelz 10, ASKÖ Wien Landesverband 01/545 31 31, www.askoe-wien.at**
**ASKÖ WAT Landesdachverband Wien: Telefon 01/226 00 17, www.askoewat.wien**
**Universitätssportinstitut Wien: 15., Auf der Schmelz 6 bzw. 6a, für Studierende und AkademikerInnen, Telefon 01/42 77-17001, www.usi.at**

### 29 sprungbrett

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen von elf bis 20 Jahren bei Schulwechsel, erste Berufsentscheidung oder Lehrstellensuche. Beratung zu Themen wie Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität, Probleme mit den Eltern oder FreundInnen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.
**Verein sprungbrett: 15., Hütteldorfer Straße 81b/Stiege 1/Top 4, 2. Stock, Mo–Do 9–17 Uhr und nach Vereinbarung, Infotag: jeden Mittwoch, 14 Uhr, ohne Anmeldung, Telefon 01/789 45 45, www.sprungbrett.or.at**

### 30 Tageszentrum für SeniorInnen

Entlastet Angehörige und bietet SeniorInnen Abwechslung mit Bewegungsangeboten, kreativem Werken, Gedächtnistraining, Gartengestaltung und Ausflügen.
**15., Sechshauser Straße 33, Telefon 01/4000-15845, www.tageszentren.at/tageszentren/tz\_sechshauser\_str.html**

### 31 VHS Rudolfsheim-Fünfhaus

Kurse aus den Bereichen Gesundheit und Bewegung.
**15., Schwendergasse 41, Telefon 01/891 74-115000, www.vhs.at/15-vhs-rudolfsheim-fuenfhaus.html**

### 32 Volkshilfe Wien

Beratung und Hilfe für in Not geratene Menschen.
**Volkshilfe Rudolfsheim-Fünfhaus: 15., Mareschplatz 5, Telefon 0650/711 18 40, www.volkshilfe-wien.at/standorte/15-rudolfsheim-fuenfhaus**

### 33 wohnpartner – gute Nachbarschaft

wohnpartner initiiert mit den BewohnerInnen vielfältige Aktivitäten und Projekte, um das Zusammenleben und die gute Nachbarschaft im Gemeindebau zu fördern und weiter zu verbessern. Informieren Sie sich im wohnpartner-Lokal Kriemhildplatz über Angebote wie Hof-Cafés, nachbarschaftliche Feste oder die Begrüßungsinitiative „Willkommen Nachbar!“.
**wohnpartner-Lokal Kriemhildplatz: 15., Kriemhildplatz 6, Telefon 01/245 03-15080, lokal@wohn-partner-wien.at, Mo–Fr 9–18 Uhr, persönliche Beratung nach Terminvereinbarung, www.wohnpartner-wien.at**