

login Terminkalender Jänner/Februar 2018



login Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

[loginBase] Weiglasse 19/4-6, (Eckeingang), 1150 Wien

Information und Anmeldung unter:

kontakt@loginsleben.at, www.loginsleben.at

Tel. Büro: 0664/8323607, Mo - Fr 10.00h - 15.00h

Tel. TrainerInnen siehe Kursliste

(bei Nichterreichbarkeit bitte Name, Anliegen u.

Telefonnummer auf die Mailbox sprechen)

- > Alle Angebote erfordern eine vorherige Anmeldung und Bestätigung dieser durch die TrainerInnen oder das Büro.
- > Bei Verhinderung bitte um eine rechtzeitige Absage, damit der freigewordene Platz von uns an andere Interessierte weitergegeben werden kann.

> **Monatsbeitrag: 5 €** <

> **Spielregeln: respect! no alc, no drugs, fair play!** <

News

LOGIN wünscht allen ein gutes Jahr 2018

- * Start des zweiten Zyklus: Gruppenpsychotherapie
- * Kreativworkshops mit Katrin: Kleistern und Drucken
- * Schneeschuhwanderung: So 18.2. - nur bei Schneelage
- * Rückenfit und Nordic Walking werden im Februar vertreten
- * Schamanischer Redekreis und Fantasiereisen pausieren im Jänner
- * Sozialberatung mit Alfred, auf Anfrage unter 0664/7207279

Infostunde: Mittwoch 10. u. 24.01./ 7. u. 21.02.2018, 16.30h - 17.30h

[loginBase] Wir beantworten deine Fragen! Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Internetcafé: montags und mittwochs 14.00h - 17.00h [loginBase]

2 PCs mit Wlan u. Drucker, Kaffee trinken, plaudern, Infos holen

Plattformtreffen selbst initiativ! - selbst gemacht! Ideen besprechen, planen

Mo 08.01. und Mo 05.02.2018, 14.00h loginBase

TeilnehmerInnen-Initiative:

Body Work out donnerstags 16.30h-17.30h, mit Darina

Ganzkörpertraining durch einfache Übungen mit Musik

[loginBase], Info und Anmeldung im Büro: 0664/8323607

LOGIN wird unterstützt von:

in Kooperation mit:



Workshops/Ausflüge

(punktuelle Veranstaltungen)

loginsFrauenwelt: pro Feminismus - pro Ich

mit Simone Roth

Mi 07.02.18, 15.30h - 18.30h: Was ist Feminismus? Errungenschaften der Frauenbewegung

Mi 14.02.18, (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben) Teilnahme an der OBRA Kundgebung (Tanz gegen Gewalt an Frauen) vor dem Wiener Parlament

[loginBase], Anmeldung im Büro: 0664/8323607

loginsKreativworkshops mit Katrin

Mi 17.01.18, 15.00h Ich kleister mir was! Herstellen von buntem Kleisterpapier

Sa 10.02.18, 15.00h Ich druck mir was! Siebdruckworkshop mit Schablonen

[loginBase], Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Meditationsworkshop Liebende Güte, mit Angela

Fr 26.01.18 u. Fr 23.02.18, 18.00h [loginBase], Anmeldung im Büro: 0664/8323607

regelmäßige Aktivitäten

(diese Veranstaltungen finden 1-4 x pro Monat statt)

loginsCoolTour kulturelle Aktivitäten mit Katrin

Sa 13.01.18, Kulturtransfair Führung im Weltmuseum TP: 13.00h loginBase /14.00h vor Ort, Heldenplatz, 1010 Wien

Das Kulturtransfair Projekt 2018 ist eine Aktion von Hunger auf Kunst und Kultur und richtet sich an alle Teilnehmer_innen von LOGIN. Von Jänner bis Juni werden wir an Führungen und Workshops im Weltmuseum, dem Volkskundemuseum und dem 21erHaus teilnehmen und neue Einblicke, Ausblicke, Eindrücke und Erfahrungen sammeln.

Do 25.01.18, Westlicht Schauplatz für Fotografie TP: 14.00h loginBase /15.00h vor Ort, Westbahnstraße 40, 1070 Wien

Sa 03.02.18, Kulturtransfair Führung im Volkskundemuseum TP: 14.00h loginBase/15.00h vor Ort, Laudongasse 15-19, 1080 Wien

Do 22.02.18, Beethovenfries und Ausstellung TP: 14.00h loginBase /15.00h vor Ort, Friedrichstr. 12, 1010 Wien

Info und Anmeldung bei Katrin: kunstismuss@gmx.at od. 0650/5622421, **Kulturpass nicht vergessen!**

Garten mit Valerie

Fr 26.01.18 und 09.02.18, 15.00h loginBase: Nützlingshotels weiterbauen

Fr 23.02.18, 15.00h loginGarten, Start der Gartensaison

[loginBase], Info im Büro: 0664/8323607 od. bei Valerie 0664/4143113

Ernährungsworkshops mit Verena

Mi, 17.01.18, 17.00h - 19.30h: Kraut - das kalorienarme Wintergemüse

Mi, 31.01.18, 17.00h - 19.30h: Vielfältige Palatschinkenküche

Mi, 14.02.18, 17.00h - 19.30h: Linsengerichte - kräftig oder fein nussig, kernig oder zart

Mi, 28.02.18, 17.00h - 19.30h: Volles Korn - Vollkornküche leicht gemacht

Beitrag für den Einkauf der Zutaten € 3,- [loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Klettern/Bouldern mit Julia S., Julia H., Samuel, Michi oder Johannes

So 14.01. u. 28.01.18/ So 11.02. u. 25.02.18, TP: 12.00h

Fr 19.01. u. Fr 02.02.18., TP: 16.00h

Ort: immer Kletterhalle Wien - Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien

Info & Anmeldung bei Julia: 0660/7068278 per SMS mit Rückruf, Selbstbehalt € 2,-

Wanderungen mit Christopher

So 21.01.18: Naturkundliche Wanderung: Donauinsel - Marchfeldkanal, ca. 8 km, ebene Strecke, mit Einkehr; TP: 10:30h, U6 Station Neue Donau

So 25.02.18: Naturkundliche Wanderung: Haltenbachtal - Sophienalpe, mit Einkehr;

TP: 10.15h Bus 52A, Station Wien Jägerwaldsiedlung

Infos & Anmeldung bei Christopher: 0660/7002877

Dance your Energy Standard und Latin Tanz, mit Helmut

So 14.01. u. 28.01.18/So 11.02. u. 25.02.18, 16.00h - 18.00h

[loginBase] Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

wöchentliche Kurse/Angebote

(diese Veranstaltungen finden mindestens einmal pro Woche statt)

Hatha Yoga mit Martina und Sabine (entfällt am 1., 5.01.)

Montag: 10.00h - 11.30h mit Martina

Freitag: Gruppe 1: 9.30h - 10.30h, Gruppe 2: 10.45h - 11.45h mit Sabine

[loginBase], Infos & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Meditation und Entspannung montags 17.00h, mit Andrea und

Joanna (entf. am 01.01.)

[loginBase], Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Rückenfit dienstags 14.15h, mit Kathrin (entfällt am 2.01., Vertretung im Feb.)

Mobilisieren, Kräftigen, das Gleichgewicht schulen & Dehnen!

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Mutter Kind Café - Deutsch für Mamas dienstags 10.00h -

12.00h, mit Sylvia und Melek (entfällt am 2.01.) [loginsIntegration](#)

Deutschlernen für Mamas mit Sylvia und parallel Kinderbetreuung mit Melek u.a.

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Wohlfühlabende, dienstags und freitags 17.30h, mit Karin

Di 06. u. 20.02.18, Schamanischer Redekreis - Reden hilft - Zuhören auch

Di 13. u. 27.02.18, Fantasiereise

Fr 02.02.18, Singkreis

Fr 09.02.18, Körperaktive Meditation

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Shinson Hapkido dienstags 18.00h, mit Lars (entfällt am 02.01. und 06.02.)

Koreanische Kampfkunst zur Ausbildung von Körper, Geist und Lebenskraft.

[loginBase], Info & Anmeldung bei Lars: 0650/7440922

Volleyball mit Robert/Alessio/Julian, Frauen mit Nathalie/Ilse (Training entfällt in den Schulferien 24.12.-8.1.) *loginsIntegration*

MIXED: Di 18.30h - 20.30h Absberggasse 50, 1100 Wien, mit Alessio

Sa 16.00h - 18.00h Tigergasse 23, 1080 Wien, mit Robert

MÄNNER: Do 18.00h - 20.00h Tigergasse 23, 1080 Wien, mit Julian

FRAUEN: Sa 16.00h - 17.30h Grundsteingasse 56, 1160 Wien, mit Ilse oder Nathalie

Mi 17.00 - 18.30h, Winzingerodestraße 1-3, 1220 Wien, mit Nathalie

Anmeldung bei Ilse: 0676/3984461 oder Robert 0664/8673977

Karatedo Doshinkan mit Axel/Alfred oder Behrouz (entfällt am 3., 6.01.)

Mi 09.30h - 11.30h Stärkung von körperlicher Fitness und Vitalenergie, mit Alfred oder Axel

Sa 11.00h- 12.30h Verteidigungskunst zur Selbststärkung, mit Behrouz

[loginBase], Info & und Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Nordic Walking mittwochs 14.15h Kathrin (entfällt am 3.01., Vertretung im Feb.)

Treffpunkt loginBase, jeder 1. Mi im Monat ohne TrainerIn

Stöcke können gratis entlehnt werden!

Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Fußball mit Christi/Andi/Karim, Frauen mit Steffi (Training entfällt in den Schulferien) *loginsIntegration*

MÄNNER: Mo 19.00h - 20.30h, Neustiftgasse 100, 1070 Wien, mit Karim

Fr 18.00h - 20.00h, TGM Wexstraße, 1200 Wien, € 2,- Hallenbeitrag, mit Christi

So 11.00 - 13.45h, Tigergasse 23-27, 1080 Wien, mit Andi

Info & Anmeldung bei Andi: 0650/2794129 od. Christi: 0699/19575498

FRAUEN: So 14.00h - 15.30h, Tigergasse 23-27, 1080 Wien, mit Steffi

Info & Anmeldung bei Ilse: 0676/3984461

Deutsch Konversation donnerstags 10.00h, mit Sylvia (entfällt am 4.01.) *loginsIntegration*

Deutschkenntnisse verbessern, sprechen, lesen, hören. Kultur & Alltag im Gespräch.

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Theatergruppe Weltverbesserung donnerstags 10.00h, mit Gregor (entfällt am 04.01.)

„Die ganze Welt ist eine Bühne – Lasst uns verbessern was uns stört!“ - Szenen des Lebens im therapeutischen Theater, **Improvisationstheater und Psychodrama**

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Gruppenpsychotherapie ab 18. Jänner, 10 Einheiten
donnerstags 13.00h - 15.00h mit Dr. Gregor Schindelars

Erstgespräch erforderlich - terminliche Vereinbarung

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/832360

Qi Gong donnerstags 18.00h, mit Christi (entfällt am 04.01.)

Energiearbeit, Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses, Meditation.

[loginBase] Info & Anmeldung bei Christi: 0699/19575498

- Alle Angaben ohne Gewähr.
- Änderungen vorbehalten.