



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

- * **RELAUNCH** unserer **HOMEPAGE** *have a look: www.loginsleben.at, im März online*
- * Gruppenpsychotherapie ab sofort dienstags 16.00h, Start nächster Zyklus: Di 10.04.
- * Weltverbesserung ab sofort mittwochs 10.00h* Karatedo ab sofort donnerstags 9.30h, kein Karatedo mehr am Samstag! Nordic Walking startet ab sofort um 15.00h
- * *1000 und eine Heimat* - Kulturtransfairprojekt: LOGIN Cooltour und Weltmuseum + Volkskundemuseum: **Was heißt Heimat?**
- * Nordic Walking Bewerbe: Run 15 (8.4.) und Perchtoldsdorfer Weinberglauf (15.4.)

Infostunde: Mittwoch 7. u. 21.03./ 04. u. 18.04.2018, 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

OpenBase: Mo, Di, Mi, Do 14.00h - 17.00h [loginBase]
Treffpunkt, Kaffee trinken, Plaudern, Infos holen

Plattformtreffen selbst initiativ! - selbst gemacht! Ideen besprechen, planen
Mo 05.03. und Mo 09.04.2018, 14.00h loginBase

TeilnehmerInnen-Initiativen:

Karaoke for you mit Hildegard u. Sabine Fr 23.3.18 u. Fr 20.4.18 je 15.30h-18.00h

Taekwondo mit Ali Akbar mittwochs 18.30h - 20.00h, samstags 13.30h - 15.30h

[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

Do 08.03.18 (internat. Frauentag), 15.30h - 18.30h: Was heißt Frau sein?

Mi 14., 28. 03.18, 15.30h - 18.30h: Empowerment und Selbstbestimmung

Mi 04., 11. u. 18.04.18, 15.30h - 18.30h: Meine Wünsche - meine Ziele

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

loginsKreativworkshops mit Katrin

Mi 14.03.18, 14.00h Zeichnen, Kritzeln, Ausprobieren

Mi 25.04.18, 15.00h Ich falt mir was - Origamitechniken

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

Mantrasingen u. liebende Güte Meditation mit Angela

Fr 23.03.18 u. Fr 20.04.18, 18.00h [loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

regelmäßige Aktivitäten

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

loginsCoolTour kulturelle Aktivitäten mit Katrin

Sa 10.03.18, 1000 und eine Heimat - Kulturtransfair Führung im Weltmuseum

TP: 13.00h loginBase / 13.45h vor Ort, Heldenplatz, 1010 Wien

Sa 24.03.18, 19.00h Filmabend und Snacks 19.00h loginBase

Fr 30.03.18, Bezirksmuseum 1150 TP: 14.30h loginBase / 15.15h vor Ort,
Rosinagasse 4, Ecke Gaspasse, 1150 Wien

Fr 06.04.18, Filmabend und Snacks 19.00h loginBase

Fr 13.04.18, Wien Museum - Otto Wagner TP: 14.00h loginBase / 15.00h vor Ort,
Karlsplatz 1, 1040 Wien

Sa 21.04.18, 1000 und eine Heimat - Kulturtransfair Führung im Volkskundemuseum

TP: 13.00h loginBase / 14.00h vor Ort, Laudongasse 15-19, 1080 Wien

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

Garten mit Valerie

LOGIN Garten: Fr 23.03.18, Fr 6.04. u. 20.4.18, je 15.00h

Exkursionen zb zur Kräutergärtnerei Bach: Termine werden noch bekannt gegeben

Garten Gänsbachergasse: Mi 14.03.18, 14.00h, April Termine auf Anfrage

Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607 od. bei Valerie 0664/4143113

Ernährungsworkshops mit Verena

Mi, 14.03.18, 17.00h - 19.30h: da kommt was ins Rollen: Rollgerste - heimisches Superfood

Do 15.03.18, 17.00h - 19.30h: da kommt was ins Rollen: Rollgerste - heimisches Superfood

Mi, 28.03.18, 15:00 Bärlauch sammeln. TP BHF Hütteldorf, 17.00h - 19.30h: Bärlauch Pesto

Mi, 11.04.18, 17.00h - 19.30h: frühlingshafte Aufstriche und Salate mit frischen Kräutern

Do 12.04.18, 17.00h - 19.30h: frühlingshafte Aufstriche und Salate mit fischen Kräutern

Mi, 25.04.18, 17.00h - 19.30h: Knödelküche - Klassiker von pikant bis süß

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

Meditation und Entspannung mit Joanna und Andrea, Start 17.00h

Mo 12. u. 26.03.18, 09. u. 23.04.18 Mantren singen. *love peace harmony*

[loginBase], Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Wohlfühlabende mit Karin, Start 17.00h

Mo 5. u. 19.3.18, 16. u. 30.04.18, Aktive Meditation (entf. am 2.4.)

Di 06. u. 20.03.18, 03. u. 17.04.18, Schamanischer Redekreis - Reden hilft - Zuhören auch

Di 13. u. 27.03.18, 10. u. 24.04.18, Fantasiereise - geführte Meditation

[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607 oder bei Karin: 0660/3861514

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

So 11.03. u. 25.03.18/ So 18.04. u. 22.04.18, TP: 12.00h

Fr 16.03.18 u. Fr 27.04.18., 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 18.03.18: Naturkundliche Wanderung: Pechtoldsdorfer Heide - Parapluiberg, ca. 8 km, mit Einkehr; **TP: 10:30h, Straßenbahn 60, Endstation Rodaun**

So 15.04.18: Naturkundliche Wanderung: Lobau, ebene Strecke, mit Einkehr;

TP: 10.15h Bus 98A, Station Wien Heustadlgasse (zb von Aspernstraße U2)

Infos & Anmeldung bei Christopher: 0660/7002877

Dance your Energy Standard und Latin Tanz, mit Helmut

So 11.03.18 u. 25.03.18/So 08. 04. u. 22.04.18, 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 (entf. am 2.4.18)

Montag: 10.00h - 11.30h mit Martina: Anspannen und Entspannen über bewusste Atmung

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

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

Fußball mit Christi/Andi/Karim, Frauen mit Steffi/Camilla (Training entfällt in den

Osterferien) *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 - 13.00h, Sportplatz Baumgartner Höhe, 1140 Wien, mit Andi

Beginn der Kleinfeldliga: Infos unter www.oekfv.at

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

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

Info & Anmeldung bei Ilse: 0676/3984461

Rückenfit/Rückengymnastik mit Kathrin und Christi

Dienstag Gruppe 1: 13.00h - 14.00h mit Christi, **Gruppe 2:** 14.15h - 15.30h mit Kathrin

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

Deutschlernen für Mamas mit Sylvia und parallel Kinderbetreuung mit Melek u.a.
[loginBase], Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Shinson Hapkido dienstags 18.00h, mit Lars

Koreanische Kampfkunst zur Ausbildung von Körper, Geist und Lebenskraft.
[loginBase], Info & Anmeldung bei Lars: 0650/7440922

Volleyball mit Robert/Alessio/Julian, Frauen mit Nathalie/Claudia (Training entfällt in den Osterferien) *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 Claudia oder Nathalie

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

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

Gruppenpsychotherapie dienstags 16.00h - 17.45h mit Dr. Gregor Schindelars, Psychodrama

Start nächster Turnus: Di 10.4.2018, Erstgespräch erforderlich!

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

Theatergruppe Weltverbesserung mittwochs 10.00h, mit Gregor

Die ganze Welt ist eine Bühne – Lasst uns verbessern was uns stört!“ - Szenen des Lebens im therapeutischen Theater

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

Nordic Walking mittwochs 15.00h Karin

Treffpunkt loginBase, Tour: Schönbrunner Schlosspark. Stöcke können gratis entlehnt werden!

Sonderroute: Praterhauptallee am Mi 28.03., TP Praterstern 15.00h

Bewerbe: Teilnahme am Run15 - So 8.4.18 u. Perchtoldsdorfer Weinberg Lauf - So 15.4.18

Info & Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Karatedo Doshinkan mit Axel oder Alfred

Do 09.30h - 11.00h Stärkung von körperlicher Fitness und Vitalenergie

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

Deutsch Konversation donnerstags 10.00h, mit Sylvia

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

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

Qi Gong donnerstags 18.00h, mit Christi

Meditation in Bewegung und Ruhe.

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