



## **login** Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

[loginBase] Weiglasse 19/4-6 1150 Wien Tel.: 0664/832 36 07 kontakt@loginsleben.at www.loginsleben.at

Folge uns auf Facebook: Verein LOGIN

Info & Anmeldung erfolgen, wenn nicht anders angegeben, über das Bürotelefon **0664/832 36 07** bzw. über **kontakt@loginsleben.at** Monatsbeitrag € 10,-

**[loginBase]**

**Büro-Öffnungszeiten** Mo - Mi 9:30h - 16:00h, Fr 9:30h - 13:30h

**OpenBase** Kaffeetreff, Fairteilerkühlschrank, Internetcafé Mo - Mi 10:00h - 16:00h

**Lebensmittelausgabe im Parklet/Kühlschrank** Mo, Mi, Fr zw. 13:30h - 14:30h

**Volxküche - gratis Mittagessen** Di ca. 12:30h - ca. 14:00h

**Infostunde** Mi 14:00h alles, was du wissen musst...

### **Besonderheiten im Oktober**

- \* Resilienztraining \* Redekreis \* Deutschlerngruppen \* Catch´n Serve
- \* Grätzlküche - Kochen im Auer Welsbach Park \* Gesundheitsnavigation
- \* Gartenworkshop \* Clubabend
- \* Kreative Gesundheitsförderung bei *Das Band* \* Tanzabend \* Karaoke
- \* CoolTour - Führung im ORF und Albertina modern

### **Wöchentliche Kurse\_ punktuelle Angebote\_ Workshops**

**Sozialarbeit** mit Lucia & Lugain *in Kooperation mit PSD*

Mo, Di, Mi 10:00h - 15:00h mit Terminvereinbarung [loginBase]

#### **MONTAG**

**Yoga** mit Karin

Mo 9:00h - 10:15h Hatha Yoga: Gleichgewicht Körper & Geist [loginBase]

Mo 10:30h - 11:45h Yin Yoga: sanfte, meditative, reflexive Yoga Praxis [loginBase]

**Psychotherapie** mit Lloyd Agyeman

Mo mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]

**Deutsch A1 - A2** mit Susanna

Mo 10:00h - 11:30h Deutschkenntnisse in Wort und Schrift verbessern [loginBase8]

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



**Nordic Walking** mit Reinhard

Mo 10:30h - 12:00h Treffpunkt [loginBase] Stöcke können entlehnt werden

**Aktivierende Ganzkörpergymnastik** mit Radoslav

Mo 12:45 - 13:45h Mobilität & Stabilität - Anregende Ki Gymnastik [loginBase] oder Park

**Sprachen Treff *English*** mit Susanna

Mo 12:00h - 13:30h Englisch Konversation [loginBase8]

**Tischtennis** mit Christian oder selbstorganisiert

Mo 13:00h - 15:00h Park, Treffpunkt [loginBase]

**Improvisationstheater** mit Oliver

Mo 15:00h - 17:00h spielerisch improvisieren [loginBase]

**Redekreis** mit Karin

Mo 17:30h - 19:00h nach schamanischem Ritual. Reden hilft. Zuhören auch. [loginBase3]

**Fußball Frauen** mit Nick *Beyond Sports*

Mo 18:00h - 19:30h Sportanlage Auer-Welsbach-Park. Anmeldung im Büro: 0664/8323607

**DIENSTAG****Initiative Volxküche** mit Roswitha, Susi, Hanaa, u.a.

Di 9:30h - 14:00h Lebensmittel verwerten, verkochen, gemeinsam essen [loginBase]

**Café Weltverbesserung** mit Ilona oder Alfred

Di 10:00h - 12:00h Psychosoziales Philosophieren in der Gruppe [loginBase8]

**Gesundheitsnavigation** mit Hanna *in Kooperation mit Co Captain*

Di 12:30h, 13:30h Beratung zur Krebsvorsorge, Einzeltermine auf Anfrage [loginBase8 oder 3]

**Sensomotorik und Balance** mit Radoslav

Di 11:15h - 12:15h Übungen für Balance und Tiefenmuskulatur [loginBase] oder Park

**Ernährungsworkshop Ayurveda** mit Claudia

Di 22.10. 14:00h - 16:00h Einführung in die ayurvedische Kochkunst III [loginBase8]

**Spazier mit mir!** mit Radoslav oder Ilona

Di 14:15h - 15:45h Spazierrunden im Westen von Wien. Treffpunkt [loginBase]

**Meditation & Achtsamkeit** mit Sabine Di 16:45h - 18:00h [loginBase]**Erzählcafé** mit Radoslav Di 22.10. 17:00h - 18:30h autobiografische Geschichten [loginBase]**Workshop Aromatherapie für das Immunsystem** mit Suzanne

Di 29.10. 14:30h - 16:00h [loginBase8]

**Boxen** mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 29.10.)

Di & Do 18:00h - 19:00h Kindertraining 19:15h - 20:30h Training für Jugendliche  
Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien. Anmeldung bei Vasiliy 0676/4170525

**Shinson Hapkido *Training für Körper & Geist*** mit Lars

Di 18:15h - 19:45h [loginBase] Info & Anmeldung bei Lars: 0650/744 09 22

**Volleyball mixed** mit Ali, Robert u.a. (entfällt am 29.10.)

Di 18:30h - 20:30h Schule Absberggasse 50, 1100 Wien. Info bei Ilse 0676/3984461

**MITTWOCH****Karate** mit Alfred oder Axel

Mi 9:00h - 10:15h Vitalkraft und Ki Gymnastik [loginBase] oder im Park

**Kreative Gesundheitsförderung: Qi Gong & Keramik** mit Chris & Claudia  
Mi 2., 9., 16. & 23.10. 9:00h Qi Gong, 13:00h Keramik bei *das Band*,  
Witzelsberggasse 26-28/2, 1150

**Deutsch B1 - B2** mit Susanna

Mi 10:00h - 11:30h Deutschkenntnisse in Wort und Schrift verbessern [loginBase8]

**Fitte Gelenke** mit Ilona

Mi 10:30h - 11:30h Gelenke mobilisieren und Muskeln aufbauen [loginBase] oder Park

**Agendatreffen: Garten/Parklet** mit Verena u.a.

Mi 2., 16., 23. & 30.10. 11:00h - 14:00h Gartenpflege, Baumscheiben begrünen, u.a.

**Gartengestaltung** mit Robert und Verena

Mi 9. & Do 10.10., 10:30h - ca. 15:30h Fertigungen, Renovierungen, Upcycling;  
inklusive Mittagessen & kl. Aufwandsentschädigung, [loginGarten]

**Disco Aerobic** mit Ilona

Mi 11:45h - 12:30h Aerobic mit Musik [loginBase]

*Initiative* **Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf und Jobsuche** mit Susanna

Mi 12:00h, 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase]

**Tischtennis oder Boccia** mit Christian oder selbstorganisiert

Mi 13:00h - 14:30h Treffpunkt [loginBase]

**Rasten** mit Radoslav

Mi 13:00h - 13:30h geführte Meditation [loginBase]

*Initiative* **Fit für (Wieder)Einsteiger:innen** mit Tom Mi 14:00h - 14:45h [loginBase]

**Nordic Walking gemächlich/moderat** mit Christian

Mi 14:45h - 16:15h mit oder ohne Stöcke. Schönbrunner Schloßpark. Treffpunkt [loginBase]

**Sprachen Treff *Espagnol*** mit Susanna

Mi 15:00h - 16:30h Spanisch Konversation [loginBase8]

**loginsFrauenwelt - Frauenkreis** mit Simone

Mi 16:00h - 18:30h So wie ich es will! [loginBase] oder Park

**Catch ´n Serve Ball** mit Nick (entfällt am 30.10.)

Mi 17:00h - 18:30h Wintzingerodestraße 1- 3, 1220 Wien

**Ernährungsworkshops** mit Sybille

Mi 16.10. 17:00h - 19:30h Blackout Küche - was Kochen in der Krise [loginBase]

**Fußball Männer** mit Andi *Beyond Sports*

Mi 17:30h - 19:30h Sportanlage Auer-Welsbach-Park. Anmeldung bei Andi 0650/2794129

## DONNERSTAG

*Initiative* **CoolTour** mit Harald Do 17.10. 12:00h Albertina modern: Alfred Kubin, Karlsplatz 5

**Resilienztraining** mit Ute

Do 3., 10., 17. & 24.10. 12:30h - 14:30h Aufbau innerer Widerstandskraft [loginBase]

**Rückengymnastik** mit Christian

Do 14:45h - 15:30h starker Rumpf, starker Rücken [loginBase] oder Park

**Basketball im Park** mit Radoslav Do 15:30h - 16:30h Treffpunkt [loginBase]

Do 3.10. 15:00h Turnier

**Qi Gong** mit Christian Do 16:00h - 17:00h [loginBase] oder Park

**Beziehungsfähigkeit Teil I** mit Ilona Do 3. & 10.10. 17:00h - 19:30h [loginBase8]

**Nada Ohrakupunktur** mit Astrid Do 17:30h - 19:30h Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

## FREITAG

**Hatha Yoga** mit Sabine

Fr 8:00h - 9:00h *Zwinglikirche* Schweglerstr. 39, 1150 Wien (entfällt am 4.10.)

Fr 9:45h - 11:15h im Park, bei Schlechtwetter 2 Gruppen 9:30h & 10:45h [loginBase]

**Baseforum - Hausparlament** mit Ilse Fr 4.10. 12:00h [loginBase]

**Grätzküche im loginParklet** Fr 4.10 ab 14:00h Kochen & Verkosten von Speisen aus geretteten Lebensmitteln, Infovermittlung

*Initiative CoolTour Führung ORF Backstage* mit Georg

Fr 11.10. 13:40h Treffpunkt Busendstelle 8A; Anmeldung bei Georg 0699/10773374

**Karaoke** mit Ilona u.a. Fr 11.10. 18:00h - 21:00h Singen macht glücklich [loginBase]

*Initiative Tanzabend Disco Fantastico* Fr 25.10. ab 19:30h [loginBase]

**Wohlfühlgruppe** mit Judith (entfällt am 18.10.)

Fr 13:30h - 15:30h Entspannung und Aktivierung [loginBase] oder Park

*Initiative Percussion* mit Robert Fr 16:00h - 17:30h [loginBase3]

*Initiative Singen* mit Helmut Fr 18:00h - 19:30h [loginBase]

**Rechtsinfo Behörden** Fr 25.10. 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase8]

## SAMSTAG/SONNTAG

**Cricket** mit Aimal 067762740250 Sa 15:00h - 18:00h Wienerberg, 1120 Wien

**Spielenachmittag** mit Judith u.a., Sa 5.10., ab 16:00h spielen & plaudern [loginBase]

**Volleyball Mixed** mit Robert (entfällt am 5. & 26.10.)

Sa 16:00h - 18:30h Tigergasse 23-25, 1080 Wien, Anmeldung & Info 0664/8673977

**Boxen** mit Vasiliy Anmeldung bei Vasiliy 0676/4170525

Sa 18:00h - 19:30h Turnsaal Grundsteingasse 48, 1160 Wien

*Initiative Singkreis* mit Bettina Sa 12. & 26.10. 18:00h - 19:30h [loginBase]

**Ballschule für Kinder** mit Nick (entfällt am 27.10.)

So 10:00h - 11:30h Tigergasse 23-27, 1080 Wien

**Wanderungen für Geübte und moderat**

So 6.10. 7:45h **Bernhardstal für Geübte** mit Reinhard 0699/17171075

Treffpunkt: Bhf Floridsdorf. Einfach Raus Ticket, Kosten zw. € 9 - 18,- Verpflegung mitnehmen, bis ca. 17:00h

So 20.10. 10.30h **Sievering - Neustift am Wald moderat** mit Christopher

Treffpunkt: Sievering Bus 39 A, ca. 8 km Strecke, Jause mitnehmen. Info: 0660/7002877

**Klettern in der Halle Südwand** mit Valerie und Michi

So 20.10. 12:00h Treffpunkt Bahnhof Liesing, vor dem Blumengeschäft. (Bus Wien Außenzone), Beitrag € 3,- für Halleneintritt. Anmeldung mit SMS unter: 0681/84021666

*Initiative Kickbox - Workout* mit Michael So 18:45h - 20:15h [loginBase]

**Vorschau November: Suchthilfe vor Ort - Workshops in der [loginBase]**