



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

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

Folge uns auf Facebook & Instagram: loginsleben  
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. 13:00h - 14:00h

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

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

### **Besonderheiten im November**

- \* **Flohmarkt** \* **Workshops für Frauen:** Deeskalationstraining & Körperwahrnehmung
- \* **Redekreis** nach schamanischem Ritual \* **Selbsthilfe Gruppe:** Wir hören zu
- \* **Workshop:** Suchthilfe vor Ort \* **Catch ´n Serve** \* **Gesundheitsnavigation**
- \* **Kekse backen** \* **Therapiegarten** \* **Clubabend** \* **Tanzabend** \* **Karaoke**
- \* **CoolTour** - ins Planetarium mit Gunkl

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

**Sozialarbeit** mit Lucia *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]

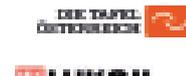
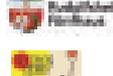
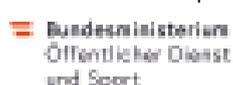
**Psychotherapie** mit Lloyd Agyeman

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:



<p><b>Nordic Walking mit Reinhard</b>  <b>Mo 10:30h - 12:00h</b> Treffpunkt [loginBase] Stöcke können entlehnt werden</p>
<p><b>Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Radoslav</b>  <b>Mo 12:45 - 13:45h</b> Mobilität &amp; Stabilität - Anregende Ki Gymnastik [loginBase]</p>
<p><b>Sprachen Treff <i>English</i> mit Susanna</b>  <b>Mo 12:00h - 13:30h</b> Englisch Konversation [loginBase8]</p>
<p><b>Tischtennis mit Christian</b>  <b>Mo 13:00h - 15:00h</b> auf der Schmelz 10, 1150 Wien</p>
<p><b>Improvisationstheater mit Oliver</b>  <b>Mo 15:00h - 17:00h</b> spielerisch improvisieren [loginBase]</p>
<p><b>Redekreis mit Karin</b>  <b>Mo 17:30h - 19:00h</b> nach schamanischem Ritual. Reden hilft. Zuhören auch. [loginBase]</p>

## DIENSTAG

<p><i>Initiative</i> <b>Volxküche</b> mit Roswitha, Susi, Hanaa, u.a.  <b>Di 9:30h - 14:00h</b> Lebensmittel verwerten, verkochen, gemeinsam essen [loginBase]</p>
<p><b>Psychotherapie mit Sandra Gubo-Schloßbauer</b>  <b>Di 10:00h</b> mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]</p>
<p><b>Café Weltverbesserung mit Ilona oder Alfred</b>  <b>Di 10:00h - 12:00h</b> Psychosoziales Philosophieren in der Gruppe [loginBase8]</p>
<p><b>Gesundheitsnavigation mit Hanna</b> <i>in Kooperation mit Co Captain</i>  <b>Di 12:30h, 13:30h</b> Beratung zur Krebsvorsorge, Einzeltermine auf Anfrage [loginBase8 oder 3]</p>
<p><b>Sensomotorik und Balance mit Radoslav</b>  <b>Di 11:15h - 12:15h</b> Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur [loginBase]</p>
<p><b>Kreative Gesundheitsförderung mit Claudia</b>  <b>Di 14:00h - 16:00h</b> Keramikworkshop: tierisch gut aufblühen [loginBase8]</p>
<p><b>Workshop für Frauen "Deeskalation" mit Daniela</b>  <b>Di 12. &amp; 19.11. 14:00h - 16:00h</b> Nein sagen, Eskalationen verhindern... [loginBase]</p>
<p><b>Workshop Aromatherapie mit Suzanne</b>  <b>Di 26.11. 15:00h - 16:30h</b> Düfte im Advent [loginBase]</p>
<p><b>Spazier mit mir! mit Radoslav oder Ilona</b>  <b>Di 14:15h - 15:45h</b> Spazierrunden im Westen von Wien. Treffpunkt [loginBase]</p>
<p><b>Meditation &amp; Achtsamkeit mit Sabine</b>  <b>Di 16:45h - 18:00h</b> Verweilen im Hier und Jetzt [loginBase]</p>
<p><b>Erzählcafé mit Radoslav</b>  <b>Di 19.11. 17:00h - 18:30h</b> autobiografisches Geschichten erzählen [loginBase]</p>
<p><b>Boxen mit Vasilij</b> <i>Boxclub Integration Wien</i>  <b>Di &amp; Do 18:00h - 19:00h</b> Kindertraining <b>19:15h - 20:30h</b> Training für Jugendliche  Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien. Anmeldung bei Vasilij 0676/4170525</p>
<p><i>Initiative</i> <b>CoolTour - Kabarett Gunkl im Planetarium</b>  <b>Di 26.11. 19:00h</b> <i>Himmelsphysik für Fußgänger.</i> 18:15h Treffpunkt Praterstern beim ÖBB Schalter. Kosten € 5,- Info &amp; Anmeldung bei Georg: 0699/107 733 74</p>

**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 F oder Ali Y**

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

**MITTWOCH**

**Karate mit Alfred Mi 9:00h -10:15h** Vitalkraft und Ki Gymnastik [loginBase]

**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]

**Therapie - Garten mit Verena u.a.**

Mi 11:00h - 14:00h Gartenpflege, Baumscheiben, basteln mit Naturmaterialien , u.a.

**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]

**"Mini" Tischtennis mit Christian Mi 13:00h - 14:30h** [loginBase8]

**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]

**Workshop Suchthilfe vor Ort**

Mi 20.11. 14:30h - 16:00h Alles rund ums Thema Sucht: Fragen, Erfahrungen, Probleme werden besprochen, dazu gibts alkoholfreie Cocktails [loginBase8]

**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]

**Catch ´n Serve Ball mit Nick**

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

**Ernährungsworkshop mit Sybille**

Mi 13.11. 17:00h - 19:30h Kochen aus dem Kühlschrank - kreatives Verwerten [loginBase]

**DONNERSTAG**

**Resilienztraining mit Ute**

Do 7.11. 12:30h - 14:30h Aufbau innerer Widerstandskraft [loginBase]

*Initiative* **Backworkshop mit Susanna und Hanaa**

Do 14.11. 12:00h - 15:00h arabische Adventkekse - Fusionsbacken [loginBase]

**Rückengymnastik mit Christian**

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

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

**Qi Gong** mit Christian Do **16:00h - 17:00h** Qi Meditation in Bewegung und Ruhe [loginBase]

**Beziehungsfähigkeit Teil II** mit Ilona Do **14. & 21.11. 17:00h - 19:30h** [loginBase8]

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

## FREITAG

**Flohmarkt** Fr 1. - So 3.11. **8:30h - 18:00h** [loginBase]

**Hatha Yoga** mit Sabine (entfällt am 1. & 22.11.)

Fr **8:00h - 9:00h** *Zwinglikirche* Schweglerstr. 39, 1150 Wien

Fr **9:30h** Gruppen 1 **10:45h** Gruppe 2 [loginBase]

**Baseforum - Hausparlament** mit Alfred Fr **8.11. 12:00h** [loginBase]

**Wohlfühlgruppe** mit Judith (entfällt am 1.11.)

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

*Initiative Percussion* mit Robert Fr **16:00h - 17:30h** [loginBase3] (entfällt am 1.11.)

*Initiative Singen* mit Helmut Fr **18:00h - 19:30h** [loginBase] (entfällt am 1.11.)

*Initiative Tanzabend Disco Fantastico* Fr **15.11. ab 19:30h** [loginBase]

**Karaoke** mit Ilona u.a. Fr **22.11. 18:00h - 21:00h** Singen macht glücklich [loginBase]

**Rechtsinfo Behörden** Fr **29.11. 13:00h, 14:00h** mit Terminvereinbarung [loginBase8]

## SAMSTAG/SONNTAG

**Clubabend** mit Judith u.a., Sa **9.11., ab 16:00h** feiern, spielen & plaudern [loginBase]

**Workshop für Frauen** mit Iva

Sa **23.11. 10:30h - 14:30h** Landen in mir! Raum für Körperwahrnehmung [loginBase]

**Volleyball Mixed** mit Robert (entfällt am 2.11.)

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

**Boxen** mit Vasiliy Anmeldung bei Vasiliy 0676/4170525 (entfällt am 2.11.)

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

*Initiative Singkreis* mit Bettina Sa **9. & 23.11. 18:00h - 19:30h** [loginBase]

**Fußball Männer** mit Andi (entfällt am 3.11.)

So **11:00h - 13:00h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien, Anmeldung bei Andi: 0650/279 41 29

**Ballschule für Kinder** mit Nick oder Camilla *Beyond Sports* (entfällt am 3.11.)

So **13:00h - 14:00h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien

**Fußball Frauen** mit Nick oder Camilla *Beyond Sports* (entfällt am 3.11.)

So **14:00h - 15:30h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung im Büro: 0664/8323607

**Wanderungen für Geübte und moderat**

So **3.11. 10.30h Dehnepark-Satzberg-Jubiläumswarte moderat** mit Christopher

Treffpunkt: Hütteldorf Bahnhofsvorplatz, ca. 8 km Strecke, Info: 0660/7002877

So **17.11. 9:15h Höllenstein für Geübte** mit Reinhard 0699/17171075

Treffpunkt: Alt Erlaa, Bus 60A. inkl. Einkehr im Höllensteinhaus, bis ca. 17:00h

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

So **24.11. 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 Dezember: Jahresabschlussfest** Fr **13.12. [loginBase]**