



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 & 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]

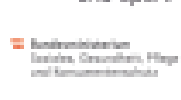
Psychotherapie mit Lloyd Agyeman

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

DIENSTAG

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