



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 Dezember

* Die loginBase ist von 23.12. bis 7.1.2025 geschlossen

* Jahresabschluss - Weihnachtsfest Fr 13.12.

* **Selbsthilfe Gruppe:** Wir hören zu * **Workshop:** Suchthilfe vor Ort

* **Literatur- Tanzabend** * **Spielesachmittag** * **CoolTour** * **Silvester Karate Brunch**

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Jahreswechsel!

Wöchentliche Kurse_ punktuelle Angebote_ Workshops

Sozialarbeit mit Lucia *in Kooperation mit PSD* (entfällt am 23. & 30.12.)

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]

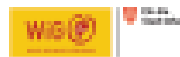
Psychotherapie mit Lloyd Agyeman (entfällt am 30.12.)

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

Deutsch A1 - A2 mit Susanna (entfällt am 30.12.)

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

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



Angaben ohne Gewähr



Nordic Walking mit Reinhard Mo 10:30h - 12:00h Treffpunkt [loginBase] Stöcke können entlehnt werden
Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Radoslav (entfällt am 30.12.) Mo 12:45 - 13:45h Mobilität & Stabilität - Anregende Ki Gymnastik [loginBase]
Sprachen Treff English mit Susanna (entfällt am 30.12.) Mo 12:00h - 13:30h Englisch Konversation [loginBase8]
Tischtennis mit Christian oder Reinhard (entfällt am 30.12.) Mo 13:00h - 15:00h auf der Schmelz 10, 1150 Wien
Improvisationstheater mit Oliver (entfällt am 30.12.) Mo 15:00h - 17:00h spielerisch improvisieren [loginBase]
Redekreis mit Karin (entfällt am 30.12.) Mo 17:30h - 19:00h nach schamanischem Ritual. Reden hilft. Zuhören auch. [loginBase]

DIENSTAG

Initiative Volxküche mit Roswitha, Susi, Hanaa, u.a. (entfällt am 24. & 31.12.) Di 9:30h - 14:00h Lebensmittel verwerten, verkochen, gemeinsam essen [loginBase]
Psychotherapie mit Sandra Gubo-Schloßbauer (entfällt am 24. & 31.12.) Di 10:00h mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]
Café Weltverbesserung mit Ilona oder Alfred (entfällt am 24. & 31.12.) Di 10:00h - 12:00h Psychosoziales Philosophieren in der Gruppe [loginBase8]
Gesundheitsnavigation mit Hanna in Kooperation mit CoCaptain (entfällt am 24. & 31.12.) Di 12:30h, 13:30h Beratung zur Krebsvorsorge, Einzeltermine auf Anfrage [loginBase8 oder 3]
Sensomotorik und Balance mit Radoslav (entfällt am 24. & 31.12.) Di 11:15h - 12:15h Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur [loginBase]
Kreative Gesundheitsförderung mit Claudia Di 3., 10. & 17.12. 14:00h - 16:00h Keramikworkshops [loginBase8]
Spazier mit mir! mit Radoslav oder Ilona (entfällt am 24. & 31.12.) Di 14:15h - 15:45h Spazierrunden im Westen von Wien. Treffpunkt [loginBase]
Meditation & Achtsamkeit mit Sabine (entfällt am 24. & 31.12.) Di 16:45h - 18:00h Verweilen im Hier und Jetzt [loginBase]
Erzählcafé mit Radoslav Di 17.12. 17:00h - 18:30h autobiografisches Geschichten erzählen [loginBase]
Shinson Hapkido Training für Körper & Geist mit Lars (entfällt am 24. & 31.12.) Di 18:15h - 19:45h [loginBase] Info & Anmeldung bei Lars: 0650/744 09 22
Volleyball mixed mit Ali F oder Ali Y (entfällt am 24. & 31.12.) Di 18:30h - 20:30h Schule Absberggasse 50, 1100 Wien. Info bei Ilse 0676/3984461
Silvester Karate Brunch mit Alfred und Axel Di 31.12. 11:00h - 14:30h Training und Brunch [loginBase]

MITTWOCH

Karate mit Alfred (entfällt am 25.12.) Mi 9:00h - 10:15h Vitalkraft und Ki Gymnastik [loginBase]
--

Deutsch B1 - B2 mit Susanna (entfällt am 25.12.)

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

Fitte Gelenke mit Ilona (entfällt am 25.12.)

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

Therapie - Garten mit Verena u.a. (entfällt am 25.12.)

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

Disco Aerobic mit Ilona (entfällt am 25.12.)

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

Initiative Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf & Jobsuche mit Susanna (entfällt am 25.12.)

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

Rasten mit Radoslav (entfällt am 25.12.)

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

Initiative Fit für (Wieder)Einsteiger:innen mit Tom (entfällt am 25.12.)

Mi 14:00h - 14:45h [loginBase]

Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian oder Georg (entfällt am 25.12.)

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

Suchthilfe vor Ort: Beratung und Workshop

Mi 4.12. Einzelberatung ab 14.30h, Termine im Büro anfragen [loginBase3]

Mi 18.12. 14:30h - 16:00h Was ist Sucht? [loginBase8]

Sprachen Treff *Espagnol* mit Susanna (entfällt am 25.12.)

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

loginsFrauenwelt - Frauenkreis mit Simone

Mi 4., 11., & 18.12. 15:00h - 17:30h So wie ich es will! [loginBase]

Catch ´n Serve Ball mit Nick (entfällt am 25.12.)

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

Boxen für Erwachsene mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 25.12.)

Mi 17:45h - 19:00h Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien. Anmeldung unter 0676/4170525

Initiative Literaturabend mit Nadine **Mi 18.12. 18:00h - 20:00h** loginBase

DONNERSTAG

Workshop Aromatherapie mit Suzanne

Do 12.12. 13:15h - 14:45h Düfte im Advent [loginBase]

Rückengymnastik mit Christian, Rado oder Luci (entfällt am 26.12.)

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

Basketball im Park mit Radoslav (entfällt am 26.12.)

Do 15:30h - 16:30h Treffpunkt [loginBase]

Qi Gong mit Christian oder Lena (entfällt am 26.12.)

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

Workshop Beziehungsfähigkeit mit Ilona

Do 5., 12., & 19.12. 17:00h - 19:30h für ein gutes Zu- und Miteinander [loginBase8]

Nada Ohrakupunktur mit Astrid & Susanne

Do 5., 12., & 19.12. 17:00h - 19:00h Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

Initiative CoolTour Dom Museum Freundschaft. mit Georg 0699/10773374
Do 12.12. 17:30h Treffpunkt Haupteingang Stephanskirche. Info & Anmeldung bei Georg

FREITAG

Jahresabschluss - Weihnachtsfest

Fr 13.12. ab 17:30h Essen, Trinken, Musik, Plaudern, Engerl- Bengerl...[loginBase]

Hatha Yoga mit Sabine (entfällt am 27.12.)

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 6.12. 12:00h** [loginBase]

Wohlfühlgruppe mit Judith

Fr 20.12. 13:30h - 15:30h Entspannung und Aktivierung [loginBase]

Initiative Percussion mit Robert **Fr 16:00h - 17:30h** [loginBase3] (entfällt am 13. & 27.12.)

Initiative Singen mit Helmut **Fr 18:00h - 19:30h** [loginBase] (entfällt am 13. & 27.12.)

Initiative Tanzabend Disco Fantastico **Fr 20.12. ab 19:30h** [loginBase]

SAMSTAG/SONNTAG

Initiative CoolTour mit Harald

Sa 7.12. 11:00h MAK Iconic Auböck. Info & Anmeldung bei Harald: 0699/11199457

Volleyball Mixed mit Robert (entfällt am 28.12.)

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

Sa 21.12. 15:00h - 18.30h Volleyballturnier

Boxen für Kinder mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 28.12.)

Sa 16:45h - 18:00h Turnsaal Grundsteingasse 48, 1160 Wien. Anmeldung 0676/4170525

Initiative Singkreis mit Bettina **Sa 7. & 21.12. 18:00h - 19:30h** [loginBase]

Spielenachmittag mit Judith u.a.

So 8.12. ab 15:00h spielen & Kekse essen [loginBase]

Fußball Männer mit Andi (entfällt am 28.12.)

So 11:00h - 13:30h Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung bei Andi: 0650/279 41 29

Do 26.12. 10:00h *Stefani* - Fußballturnier in der Tellgasse 3, 1150 Wien

Ballschule für Kinder mit Nick oder Camilla *Beyond Sports* (entfällt am 28.12.)

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

Fußball Frauen mit Nick oder Camilla *Beyond Sports* (entfällt am 28.12.)

So 1. & 8.12. 13:00h - 15:00h **So 15. & 22.12. 11:00h - 13:00h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien.

Wanderungen für Geübte und moderat

So 1.12. 10.30h **Stammersdorf "Alte Schanzen" moderat** mit **Christopher**

Treffpunkt: Stammersdorf, Endstation Linie 31, ca. 8 km Strecke, Anmeldung: 0660/7002877

So 22.12. 10:00h **Nationalpark Lobau für Geübte** mit **Reinhard**

Treffpunkt: U2 Station Donaustadtbrücke bei Bus 92B. Anmeldung: 0699/17171075

Initiative Kickbox - Workout mit Michael (entfällt am 29.12.)

So 18:45h - 20:15h [loginBase]

Vorschau Jänner: Clubabend Sa 4.1.2025 ab 16:00h