



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 - 17:00h, Fr 9:30h - 13:30h

OpenBase Kaffeetreff, Fairteilerkühlschrank, Internetcafé Mo - Mi 10:00h - 17:00h

Lebensmittelausgabe im Parklet/Kühlschrank Mo, Mi, Fr zw. 12:15h - 14:30h

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

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

Besonderheiten im September

- * neue Yoga Kurse: Hatha und Yin * Deutschlerngruppen * SprachenTreff Englisch & Spanisch * Grätzlküche - Kochen im Auer Welsbach Park
- * Kooperationsprojekt im Bezirk: Kreative Gesundheitsförderung
- * Clubabend, Tanzabend, Karaoke * Cup der guten Hoffnung - Fußballturnier
- * Ernährungsworkshop Ayurveda * Workshop Aromatherapie
- * CoolTour - Führung im Parlament * Community Nursing - Termine auf Anfrage
- * Naturpflege und Selbstfürsorge - Informationen im Büro

Wöchentliche Kurse_ punktuelle Angebote_Workshops

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 2.9.)

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

Deutsch A1 - A2 mit Susanna

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

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



SPIELREGELN
respect no drugs, no alc, fair play



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 [loginBase]

Tischtennis oder Boccia mit Christian oder selbstorganisiert

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

Über Bewegung gut zu sich kommen mit Oliver

Mo 16:00h - 18:00h Bewegung und aufmerksames Spüren [loginBase] oder Park

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 [loginBase]

Sozialarbeit mit Lugain

Di, Mi, Fr 10:00, 11:00h, 12:00h, 13:00h mit Termin

Sensomotorik und Balance mit Radoslav

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

Spazier mit mir! mit Radoslav oder Ilona

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

Meditation & Achtsamkeit mit Sabine

Di 24.9. 16:45h - 18:00h Verweilen im Hier und Jetzt [loginBase]

Erzählcafé mit Radoslav

Di 10.9. 17:00h - 18:30h autobiografisches Erzählen [loginBase]

Shinson Hapkido *Training für Körper & Geist* mit Lars 0650/744 09 22

Di 16.7., 13. & 20.8. 18:15h - 19:45h [loginBase] / Park. Info & Anmeldung bei Lars

Kreative Gesundheitsförderung: Keramik Workshops mit Claudia

Di 3. & 24.9 14:00h - 17:00h tierisch gut - odelieren aus Ton, Park oder [loginBase8]

Ernährungsworkshop Ayurveda mit Claudia

Di 10.9. 14:00h - 16:00h Einführung in die ayurvedische Kochpraxis II [loginBase8]

Workshop Aromatherapie mit Suzanne

Di 17.9. 14:00h - 15:30h Hydrolate und ätherische Öle, Beitrag € 2,- [loginBase8]

Volleyball mixed mit Ali

Di ab 17.9. 18:30h - 20:30h Schule Absberggasse 50, 1100 Wien. Info bei Ilse 0676/3984461

Hofgespräche

Di 17.9. 17:00h Hofgespräch im Gemeindebau Weiglasse

MITTWOCH**Deutsch B1 - B2 mit Susanna**

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

Fitte Gelenke mit Ilona

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

Agendatreffen: Garten/Parklet mit Christian u.a.

Mi 11:00h - 14:00h Gartenpflege, Parklet renovieren, begrünen, u.a.

Disco Aerobic mit Ilona

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

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 12:45h - 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 - 15:00h Mobilisieren, Kräftigen, Aktivieren [loginBase] oder Park

Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian (ohne Trainer am 4.9.)

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

Sprachen Treff *Espagnol* mit Susanna

Mo 15:00h - 16:30h Spanisch Konversation [loginBase]

loginsFrauenwelt - Frauenkreis mit Simone

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

Schach Club mit René

Mi 16:00h - 19:00h [loginBase] oder Park

Ernährungsworkshops mit Sybille

Mi 18.9. 17:00h - 19:30h Kräuterküche für Magen und Darm [loginBase]

Ballschule für Kinder mit Nick *Beyond Sports*

Mi 16:45h - 17:45h für Kinder ab 2 J. Sportanlage Auer-Welsbach-Park. Anmeldung im Büro

Karate mit Kemal

Mi 17:00h - 18:30h Sportanlage im Auer-Welsbach-Park

Volleyball mixed mit Ali u.a.

Mi 4. & 11.9. 17:30h - 19:30h Sportanlage im Auer-Welsbach-Park. Info bei Ilse 0676/3984461

Fußball Frauen mit Nick *Beyond Sports*

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

Fußball Männer mit Andi *Beyond Sports*

Mi 18:00h - 19:30h Sportanlage Auer-Welsbach-Park. Anmeldung bei Andi 0650/2794129

DONNERSTAG**Rückengymnastik mit Christian (entfällt am 5.9.)**

Do 15:30h - 16:15h starker Rumpf, starker Rücken [loginBase] oder Park

Basketball im Park mit Radoslav

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

Qi Gong mit Christian oder Lena

Do 16:30h - 17:30h Harmonisierung & Regulierung des Qi-Flusses [loginBase] oder Park

Nada Ohrakupunktur mit Astrid Do ab 12.9. 17:00h - 19:00h Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

Beziehungsfähigkeit Teil I mit Ilona Do 17:00h - 19:30h für ein gutes Miteinander [loginBase8]

FREITAG

Hatha Yoga mit Sabine (entfällt am 6.9.)

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

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

Baseforum - Hausparlament mit Alfred Fr 6.9 12:00h [loginBase]

Grätzlküche im Auer Welsbach Park Fr 13.9. ab 14:30h

Kochen mit geretteten Lebensmitteln, Schach, Qi Gong, Keramik....

Park(ing) Day Fr 20.9. ab 15:00h Schachturnier [loginParklet]

Tanzabend Disco Fantastico Fr 20.9. ab 19:30h [loginBase]

Wohlfühlgruppe mit Judith (entfällt am 13.9.)

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]

Karaoke mit Ilona u.a. Fr 27.9. 18:00h - 21:00h Singen macht glücklich [loginBase]

Rechtsinfo zu Ämter & Behörden in Kooperation mit Verein "einfach unerhört!"

Fr 27.9 9. 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase8]

SAMSTAG/SONNTAG

Clubabend mit Judith u.a., Sa 7.9., ab 16:00h feiern & tanzen [loginBase]

Cup der guten Hoffnung - das gesundheitssoziale Fußballturnier

Sa 14.9. ab 10:00h Sportanlage im Auer Welsbach Park

Volleyball Mixed mit Robert Anmeldung bei Robert 0664/8673977

Sa 16:00h - 18:30h Tigergasse 23-25, 1080 Wien

Boxen mit Vasiliy Info & Anmeldung 0676/4170525

Sa 16:30h - 17:45h Kinder, 18:00h - 19:30h Erwachsene Turnsaal Grundsteingasse 56, 1160

Initiative CoolTour Führung im Parlament mit Georg Ausweis mitnehmen

So 21.9. 11:15h Treffpunkt Eingang, Anmeldung bis 15.9. bei Georg 0699/10773374,

Cricket mit Aimal Sa 15:00h - 18:00h Infos bei Aimal: 067762740250

Wanderungen für Geübte und moderat

So 8.9. 8:00h **Hilm Kematen an der Ybbs für Geübte** mit Reinhard 0699/17171075

Treffpunkt: Bhf Hütteldorf, Ausgang Keisslergasse. Einfach Raus Ticket, Kosten ca. € 9,- Jause und reichlich Trinken mitnehmen, inkl. Einkehr bis ca. 17:00h

So 22.9. 10.30h **Stammersdorf moderat** mit Christopher 0660/7002877

Treffpunkt: Stammersdorf, Endstation Linie 31, ca. 8 km Strecke, Jause mitnehmen

Klettern am Felsen mit Benni, David und Johannes

So 7.9. Picknick Mizzi Langer Wand, So 22.9. 12:00h Klettern in der Halle Südwand

Treffpunkt jeweils Bahnhof Liesing, vor dem Blumengeschäft. Beitrag € 3,- für (Bus Wien Außenzone), Anmeldung mit SMS unter: 0681/84021666

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

Vorschau Oktober: Resilienztraining, Gesundheitsnavigation, Redekreis