



login Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

[loginBase] Weiglasse 19/3-8 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
0664/8323607 bzw. über **kontakt@loginsleben.at** Monatsbeitrag € 10,-

[loginBase] Eingang Weiglasse Ecke Jheringgasse

Büro-Öffnungszeiten (ab 7.1.) Mo - Mi 9:30h - 17:00h, Fr 9:30h - 13:30h

OpenBase Kaffeetreff, Fairteilerkühlschrank, Internetcafé **Mo - Mi 10:00h - 16:30h**

Lebensmittelausgabe im Parklet 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 Jänner

- * **Clubabend** * **Ernährungsberatung** im Einzelsetting * **Tanzabend**
- * **Wanderung** in den Dunkelsteiner Wald * **Workshop** Beziehungsfähigkeit
- * **Selbsthilfe Gruppe:** Wir hören zu * **Beratung & Workshop:** Suchthilfe vor Ort
- * **CoolTour** Wien Museum, mit Gunkl im Planetarium, Wiener Kanalisation

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 (entfällt am 6.1.)

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

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

Deutsch A1 - A2 mit Susanna (entfällt am 6.1.)

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 (entfällt am 6.1.)

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

Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Radoslav (entfällt am 6.1.)

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

Sprachen Treff *English* mit Susanna (entfällt am 6.1.)

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

Tischtennis mit Christian (entfällt am 6.1.)

Mo 13:00h - 15:00h auf der Schmelz 10, 1150 Wien

Improvisationstheater mit Oliver (entfällt am 6.1.)

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

Redekreis mit Karin (entfällt am 6.1.)

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

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 CoCaptain*

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 zur Stärkung der Tiefenmuskulatur [loginBase]

Kreative Gesundheitsförderung mit Claudia

Di 14:00h - 16:00h Keramikworkshops [loginBase8]

Spazier mit mir! mit Radoslav

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

Meditation & Achtsamkeit mit Sabine

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

***Initiative* Singkreis mit Bettina**

Di 14. & 28.1. 18:15h - 19:30h [loginBase3]

Erzählcafé mit Radoslav

Di 21.1. 17:00h - 18:30h autobiografisches Geschichtenerzählen [loginBase]

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, Maria oder Ali Y

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

MITTWOCH

Karate mit Alfred (entfällt am 1.1.)

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

Deutsch B1 - B2 mit Susanna (entfällt am 1.1.)

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

Fitte Gelenke mit Ilona (entfällt am 1. & 8.1.)

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

Kreativer Vormittag mit Verena u.a. (entfällt am 1.1.)

Mi 11:00h - 14:00h Malen, Basteln mit Naturmaterialien, Gartenpflege, u.a.

Disco Aerobic mit Ilona (entfällt am 1. & 8.1.)

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

Initiative Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf & Jobsuche mit Susanna (entfällt am 1.1.)

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

Bewusstes Atmen mit Radoslav (entfällt am 1.1.) **Mi 13:00h - 13:30h** [loginBase]

Initiative Fit für Einsteiger:innen mit Tom (entfällt am 1.1.) **Mi 14:00h - 14:45h** [loginBase]

Nordic Walking *gemächlich/moderat* mit Christian (entfällt am 1.1.)

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

Suchthilfe vor Ort: *Beratung und Workshop*

Mi 15.1. Einzelberatung ab 14.30h, Termine im Büro anfragen [loginBase3]

Mi 29.1. 14:30h - 16:00h Workshop zum Thema Craving [loginBase8]

Sprachen Treff *Espagnol* mit Susanna (entfällt am 1.1.)

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

Catch´n Serve Ball mit Nick (entfällt am 1. & 8.1.)

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

Boxen für Erwachsene mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 1.1.)

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

Ernährungsberatung *Einzelsetting* mit Sybille

Mi 15.1. & 22.1. 17:00, 18:00h mit Anmeldung. Blutbild mitbringen. Beitrag € 3,- [loginBase]

DONNERSTAG

Rückengymnastik mit Christian (entfällt am 2.1.)

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

Basketball im Park mit Radoslav (entfällt am 2.1.)

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

Qi Gong mit Christian (entfällt am 2.1.)

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

Workshop Beziehungsfähigkeit *Teil I* mit Ilona

Do 30.1. & im Februar 17:00h - 19:30h für ein gutes Zu- und Miteinander [loginBase8]

Nada Ohrakupunktur mit Astrid & Susanne (entfällt am 2.1.)

Do 17:00h - 19:00h Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

Initiative CoolTour - mit Kabarettist Gunkl im Planetarium

Do 16.1. 19:00h *Himmelsphyshik für Fußgänger.* 18:15h Treffpunkt Praterstern beim ÖBB Schalter. Kosten € 5,- Info & Anmeldung bei Georg: 0699/10773374

FREITAG

Initiative CoolTour Wien Museum Winter in Wien mit Harald

Fr 3.1. 14:00h Treffpunkt Eingang Karlsplatz, 1040 Wien, Info bei Harald: 0699/11199457

Yoga mit Sabine

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

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

Wohlfühlgruppe mit Judith (entfällt am 3.1.)

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

Initiative Percussion mit Robert Fr 16:00h - 17:30h [loginBase3] (entfällt am 3.1.)

Initiative Singen mit Helmut Fr 18:00h - 19:30h [loginBase] (entfällt am 3.1.)

Baseforum - Hausparlament mit Alfred Fr 10.1. 12:00h [loginBase]

Initiative Tanzabend Disco Fantastico Fr 24.1. ab 19:30h [loginBase]

Karaoke mit Ilona u.a. Fr 31.1. 18:00h Komm zum Singen! [loginBase]

SAMSTAG/SONNTAG

Clubabend mit Judith u.a.

Sa 4.1. ab 16:00h gemeinsam feiern, spielen, tanzen, essen... [loginBase]

Volleyball Mixed mit Robert oder Maria *Beyond Sports* (entfällt am 4.1.)

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

Boxen für Kinder mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 4.1.)

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

Initiative CoolTour - Ausstellung "Über unten" - die Wiener Kanalisation

Sa 25.1. 11:30h Treffpunkt U4 Margaretengürtel. Anmeldung bei Georg: 0699/10773374

Ballschule für Kinder mit Nick *Beyond Sports*

So 19. & 26.1. 10:00h - 11:00h Tigergasse 23-27, 1080 Wien

Fußball Frauen mit Sabrina *Beyond Sports* (entfällt am 5.1)

So 11:00h - 12:45h Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung bei Ilse: 0676/3984461

Fußball Männer mit Andi (entfällt am 5.1.)

So 13:00h - 15:00h Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung bei Andi: 0650/279 41 29

Wanderungen moderat

So 5.1. 9:00h **Dunkelsteiner Wald: Paudorf / Mammutbäume mit Reinhard**

Treffpunkt: Bahnhof Hütteldorf, Ausgang Keißlergasse. Einfach Raus Ticket, Kosten zw. € 9 - € 18. Anmeldung: 0699/17171075

So 19.1. 10:15h **Exelberg mit Christopher**

Treffpunkt: Wien Hernals. 1170 Wien, Seitenberggasse 79, Station Bus 445
Infos & Anmeldung bei Christopher: 0660/7002877

Klettern in der Halle Südwand mit Valerie und Michi

So 19.1. 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 Februar: Spielenachmittag Sa 1.2.25