



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 10:00h - 17:00h, Fr 10:00h - 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 April

- * **Nordic Walking** auch freitags * **Green Releaf** - raus in den Wald Mi 10., 17., 24.4.
- * **Community Nursing** Mo 8.4. * **Beratung: "Brücken zum Ich"** auf Anfrage
- * **CoolTour Albertina und Pratermuseum** * **Spielenachmittag** Sa 6.4. [loginBase]
- * **Bolero Konzert** Do 11.4. * **Karaoke** Fr 19.4. [loginBase] * **Teilnahme am Run 15**
- * **Ernährungsworkshops** Käseherstellung und Fermentieren * **Fahrradtour** Fr 19.4.
- * **Fahrradreparatur Workshop** Fr 26.4. * **Tanzabend** Fr 26.4.

Wöchentliche Kurse_ punktuelle Angebote_Workshops

MONTAG

Walking mit oder ohne Stöcke mit Christian oder Gabriela (entfällt am 1.4.)

Mo 10:00h - 11:30h Schloßpark Schönbrunn. Treffpunkt [loginBase]

Community Nursing Einzelberatung Orientierung Pflege & Betreuung mit Theresa

Mo 8.4., 11:00h, 11:45h, 12:30h mit Terminvereinbarung [loginBase]

Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Rado (entfällt am 1.4.)

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

Initiative CoolTour - Albertina mit Harald

Mo 15.4. 12:00h Treffpunkt Albertinaplatz 1, 1010 Wien, Anmeldung bei Harald: 0699/11199457

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



Angaben ohne Gewähr

Tischtennis mit Christian (entfällt am 1.4.)

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

Workshop: Fermentieren - Lebensmittel haltbar machen mit Ara

Mo 29.4. 14:00h - 16:00h Gemüse in Salzlake einlegen [loginBase]

Über Bewegung gut zu sich kommen mit Oliver (entfällt am 1.4.)

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

DIENSTAG

Psychotherapie mit Sandra Gubo-Schloßbauer

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

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]

Sensomotorik und Balance mit Radoslav

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

Sozialarbeit/Beratung mit Lucia

Di 10:00h, 11:00h, 12:00h, 13:00h mit Terminvereinbarung [loginBase]

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]

Erzählcafé mit Radoslav

Di 16.4. 17:00h - 18:30h autobiografisches Erzählen [loginBase]

Aikido für Kinder (7 - 14 J.) mit Jonas *Beyond Sports*

Di 17:30h - 18:30h Gymnastikraum 1, VS Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien

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 Alessio

Di 18:30h - 20:30h Absberggasse 50, 1100 Wien. Info & Anmeldung bei Alessio: 0650/6540764

MITTWOCH

Karatedo mit Alfred Mi 9:00h - 10:15h Training für mehr Vitalenergie [loginBase]

Fitte Gelenke mit Ilona

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

Agendatreffen: Garten/Parklet mit Ara u.a.

Mi 11:00h - 14:00h Aufbau einer Anzuchtstation, Parklet renovieren, begrünen

Disco Aerobic mit Ilona

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

Initiative Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf & Jobsuche mit Susanna

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

Minitischtennis indoor oder im Park mit Christian

Mi 12:45h - 14:30h Treffpunkt [loginBase]

Rasten mit Radoslav

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

Green Releaf - aus der Stadt in den Wald mit Angelika, u.a.

Mi 10., 17., 24.4. 14:00h "Waldbaden" im Lainzer Tiergarten. Treffpunkt [loginBase]

Initiative Fit für (Wieder)Einsteiger:innen mit Tom Mi 14:00h - 14:45h [loginBase]

Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian oder Gabriela

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

Ballschule für Kinder mit Nick *Beyond Sports*

Mi 16:00h - 17:00h für Kinder ab 2 J. Anmeldung im Büro [loginBase]

Ernährungsworkshop mit Sybille

Mi 24.4. 17:00h - 19:00h Heilkräuterkäse herstellen [loginBase]

Fußball Frauen mit Nick *Beyond Sports*

Mi 19:30h - 21:00h Herchenhahngasse 6, 1210 Wien. Info & Anmeldung im Büro

DONNERSTAG

Kreativgruppe mit Christina Do 11:00h - 14:00h malen, basteln, gestalten [loginBase]

Rückengymnastik mit Christian

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

Basketball im Park mit Radoslav

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

Qi Gong mit Christian

Do 16:00h - 17:00h Harmonisierung & Regulierung des Qi-Flusses [loginBase] oder Park

Schach Club mit René Do 11. & 25.4., 17:00h - 19:00h [loginBase]

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

Workshop Beziehungsfähigkeit Teil II - Vertiefung mit Ilona

Do 4., 11., 18.4., 17:00h - 19:30h für ein besseres Zu- und Miteinander [loginBase]

CoolTour - Bolero Konzert Consuelo Gándara & Camerata Popular

Do 11.4. 19:00h Festsaal der Bezirksvorstehung, Rosinagasse 4, 1150 Wien, freie Spende

FREITAG

Hatha Yoga mit Sabine

Fr 8:00h - 9:00h *Zwinglikirche*, Schweglerstr. 39, 1150 Wien (entfällt am 5. & 26.4.)

Fr 9:30h - 10:30h Gruppe 1, 10:45h - 11:45h Gruppe 2 [loginBase]

Nordic Walking mit Elisabeth *Kooperationsinitiative Zwinglikirche*

Fr 12:30h - 14:00h Schloßpark Schönbrunn. Treffpunkt [loginBase]

Baseforum - Hausparlament mit Alfred, Fr 5.4. 12:00h [loginBase]

Endlich Handeln - Woche für Beruf & Weiterbildung Fr 12.4. 9:00h - 13:00h [loginBase3]

Wohlfühlgruppe mit Judith

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

Cricket mit Aimal Fr 16:00h - 18:00h Dominik Hoffmann Halle, Jedelseerstraße 66 - 94, 1210 Wien

Initiative Percussion mit Robert, Fr 16:00h - 17:30h Djembe, Bongos,.. [loginBase3]

Initiative Singen mit Helmut, Fr 18:00h - 19:30h von Pop bis Kanon [loginBase]

Fahrradtour Donauinsel mit Paul Fr 19.4. Treffpunkt 15:00h, U6 Neue Donau

Karaoke mit Ilona u.a. Fr 19.4. 18:00h - 21:00h Singen macht glücklich [loginBase]

Tanzabend Disco Fantastico mit LOGIN Teilnehmer:innen Fr 26.4. ab 20:00h [loginBase]

Fahrrad-Reparatur-Workshop mit Kosmo

Fr 26.4. 13:00h - 15:00h Radcheck, einfache Reparaturen, vor der [loginBase]

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

Fr 26.4. 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase8]

SAMSTAG/SONNTAG

Spielemittwoch mit Judith u.a. Sa 6.4. ab 16:00h [loginBase]

Volleyball Mixed mit Robert *Beyond Sports*

Sa 16:00h - 18:30h Tigergasse 23-27, 1080 Wien, Anmeldung bei Robert: 0664/8673977

Sa 6.4. Abschlussturnier Mixed Liga, PAHO

Boxen mit Vasilij & Thomas

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

Wien. Anmeldung bei Vasilij: 0676/4170525

Initiative Singkreis mit Bettina Sa 6. & 20.4., 18:00h - 19:30h Singen und Tönen [loginBase]

Initiative CoolTour - Prater Museum mit Georg

So 7.4. 12:00h Treffpunkt Praterstern ÖBB Schalter, Anmeldung bei Georg: 069910773374

Fußball Männer, Frauen, Kinder mit Andi und Nick

So 11:00h Männer, 13:30h Frauen, 15:00h Kinder Tigergasse 23, 1080 Wien.

Wanderungen moderat und fortgeschritten (TP = Treffpunkt)

Sa 6.4., 10:30h **Süßenbrunn moderat** mit Ara TP Bahnhof Süßenbrunn. Anmeldung im Büro

So 7.4., 8:45h **Bad Vöslau für Geübte** mit Reinhard

TP 8:45h Bahnhof Meidling Schalterraum. Jause mitnehmen. Rückfahrt 17:00h, Kosten ca. € 15,- Info &

Anmeldung bei Reinhard: 0699/17171075

Sa 13.4., 10:00h **Kräuterwanderung** mit Bernhard & Freunde naturgemäßer Lebensweise

TP 10:00h Parkplatz Perchtoldsdorfer Heide. Jause mitnehmen. Anmeldung im Büro

So 21.4., 10:30h **Stammersdorf moderat** mit Christopher TP Station Stammersdorf Linie 31,

Jause mitnehmen, ca. 8km Strecke. Info & Anmeldung bei Christopher: 0660/7002877

Sa 27.4., 10:30h **Marchfeldkanal moderat** mit Ara

Treffpunkt Endstation Stammersdorf Linie 30, Anmeldung im Büro

Klettern in der Halle mit David, Lilli, Benni und Johannes

So 7. & 21.4., 12:00h Kletterhalle Südwand. Treffpunkt Bahnhof Liesing, vor dem

Blumengeschäft. Beitrag € 3,- für Eintritt und Entlehnung. (Bus Wien Außenzone)

Anmeldung mit SMS unter: 0681/84021666

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

Vorschau Mai: Konzert 16.5. Stadtraum Mitte 15: Trio Miksch, Volleyballturnier 25.5.