



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 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 Mai

*** Outdoor Eröffnung - Kursbetrieb im Auer-Welsbach-Park**

*** Parklet - Renovierungstag Fr 3.5. * Tango Workshop So 5.5. * Schach Club** im Park donnerstags *** Community Nursing Mo 6.5. * Catch´n Serve** im Park montags *** CoolTour** Wiener Aktionismus Museum Mi 15.5. *** Clubabend Sa 4.5. * Konzert Trio MIKSCH Do 16.5. * Karaoke Fr 17.5. * Ernährungsworkshops Grillen Mi 8.5. und Fermentieren Mo 13.5. * Basketballturnier Do 23.5. * Tanzabend Disco Fantastico Fr 24.5. * Volleyballturnier Sa 25.5. * Keramikworkshop Di 28.5. * Flohmarkt Do 30.5. - So 2.6.**

Wöchentliche Kurse_ punktuelle Angebote_Workshops

MONTAG

Community Nursing Einzelberatung Orientierung Pflege & Betreuung, mit Theresa Mo 6.5., 11:00h, 11:45h, 12:30h mit Terminvereinbarung [loginBase]

Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Radoslav (entfällt am 20.5.)
Mo 12:45 - 13:45h Mobilität & Stabilität - Anregende Ki Gymnastik [loginBase] oder Park

Tischtennis mit Christian oder selbstorganisiert (entfällt am 20.5.)
Mo 13:00h - 15:00h Auer-Welsbach-Park, Treffpunkt [loginBase]

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



Workshop: Fermentieren - Lebensmittel haltbar machen mit Ara

Mo 13.5., 14:00h - 16:00h Gemüse in Salzlake einlegen [loginBase]

Über Bewegung gut zu sich kommen mit Oliver (entfällt am 20.5.)

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

Catch´n Serve Ball über die Schnur mit Nick (entfällt am 20.5.) *in Koopertion mit less4more*

Mo 16:30h - 18:00h Sportanlage Auer-Welsbach-Park

Fußball Frauen mit Nick (entfällt am 20.5.)

Mo 18:00h - 19:30h Sportanlage Auer-Welsbach-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] oder Park

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 14.5. 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] oder Park. 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

Keramik Workshop mit Claudia

Di 28.5., 14:00h - 17:00h tierisch gut - Tiere u.a. modellieren aus Ton [loginBase8]

MITTWOCH

Karatedo mit Alfred, Axel und Kemal (entfällt am 1.5.)

Mi 9:00h - 10:15h & 17:30h - 19:30h Training für Vitalenergie [loginBase] oder Park

Fitte Gelenke mit Ilona oder Radoslav (entfällt am 1.5.)

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

Agendatreffen: Garten/Parklet mit Ara u.a. (entfällt am 1.5.)

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

Disco Aerobic mit Ilona (entfällt am 1. & 8.5.)

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

Initiative Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf und Jobsuche mit Susanna (entfällt am 1.5.)

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

Initiative CoolTour Wiener Aktionismus Museum mit Harald

Mi 15.5., 12:00h Weihburggasse 26, 1010 Wien, Anmeldung bei Harald: 0699/11199457

Minitischtennis indoor oder im Park mit Christian oder selbstorganisiert (entfällt am 1.5.)

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

Rasten mit Radoslav (entfällt am 1.5.) **Mi 13:15h - 13:45h** geführte Meditation [loginBase]

Initiative Fit für (Wieder)Einsteiger:innen mit Tom (entfällt am 1.5.)

Mi 14:00h - 15:00h Mobilisieren, Kräftigen, Aktivieren [loginBase] oder Park

Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian oder Gabriela (entfällt am 1.5.)

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

Volleyball Picknick mit Robert, u.a. Mi 1.5., 15:00h - ca. 19:00h Jesuitenwiese, Pratergelände

Grillen mit Heilkräutern mit Sybille Mi 8.5., 17:00h - 19:00h im Garten der [loginBase]

loginsFrauenwelten mit Simone

Mi ab 8.5. 16:00h - 18:30h Selbststärkung, Grenzen setzen, bei sich sein [loginBase]

Ballschule für Kinder mit Nick Beyond Sports (entfällt am 1.5.)

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

Fußball Frauen & Männer mit Nick & Andi Beyond Sports (entfällt am 1.5.)

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

DONNERSTAG

Kreativgruppe mit Christina (entfällt am 9. & 30.5.)

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

Rückengymnastik mit Christian (entfällt am 9. & 30.5.)

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

Basketball im Park mit Radoslav (entfällt am 9. & 30.5.)

Do 15:30h - 16:30h Körbwerfen, Treffpunkt [loginBase], **Do 23.5. TURNIER 3x3**

Qi Gong mit Christian (entfällt am 9. & 30.5.)

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

Schach Club mit René Do 16. & 23.5., 16:00h - 19:00h [loginBase] oder Park

Nada Ohrakupunktur mit Astrid

Do 2., 16., 23.5., 17:00h - 19:00h Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

CoolTour - Konzert TRIO MIKSCH Blues, Jazz, Wiener Lied, Weltmusik...

Do 16.5., 19:00h Stadtraum Mitte 15, Rustensteg 2, 1150 Wien, freie Spende

Flohmarkt [loginBase] Do 31.5. - So 2.6., je 9:00h - 18:00h

FREITAG

Hatha Yoga mit Sabine

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 3.5., 12:00h [loginBase]

Wohlfühlgruppe mit Judith (entfällt am 31.5.)

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

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

Karate mit Kemal Fr 17:00h - 19:00h Sportanlage Auer-Welsbach-Park

Initiative Percussion mit Robert Fr 16:00h - 17:30h [loginBase3] (entfällt am 31.5.)

Initiative Singen mit Helmut Fr 18:00h - 19:30h [loginBase] (entfällt am 31.5.)

Karaoke mit Ilona u.a. Fr 17.5., 18:00h - 21:00h Singen macht glücklich [loginBase]

Aromatherapie - Die Rose - nicht nur Seelenduft mit Suzanne

Fr 24.5., 14:00h - 15:30h Wissenswertes, Anwendungen, Mischen, Beitrag € 3,- [loginBase3]

Aktionen am Nachbarschaftstag

Fr 24.5., ab 14:00h Kaffee, Kuchen, Tischfußball, Minitischtennis, u.a., ab 16:00h

Trommeln, ab 18:00h Singen, ab 20:00h Tanzabend *Disco Fantastico*

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

Fr 31.5. 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase8]

SAMSTAG/SONNTAG

Clubabend mit Judith u.a., Sa 4.5., ab 16:00h [loginBase]

Volleyball Mixed mit Robert Anmeldung bei Robert 0664/8673977

Sa 4. & 18.5. 16:00h - 18:30h Tigergasse 23-27, 1080 Wien

Sa 25.5., 10:00h - ca. 18:00h Turnier im Auer-Welsbach-Park

Boxen mit Vasilij Info & Anmeldung 0676/4170525

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

Initiative Singkreis mit Bettina Sa 11. & 25.5., 18:00h - 19:30h Singen und Tönen [loginBase]

Ballschule für Kinder mit Nick So 10:00h - 11:00h Tigergasse 23, 1080 Wien

Workshop Tango Argentino So 5.5., 15:45h - 17:15h [loginBase] Beitrag € 5,-

Wanderungen moderat und für Geübte

So 5.5., 10.30h **Maurerwald - Gütenbachtal moderat mit Christopher** 0660/7002877

Treffpunkt: Station Kalksburg Kirchenplatz Bus 250; Jause mitnehmen, ca. 8km Strecke.

Sa 11.5., 10:30h **Steinhofgründe mit Kräuterjause moderat mit Ara** 0664/8323607

Treffpunkt: Linie 46A Station Feuerwache am Steinhof. Anmeldung im Büro

So 19.5., 9:00h, **Greifenstein bis Stockerau für Geübte mit Reinhard** 0699/17171075

Treffpunkt: Bhf Heiligenstadt, am Bahnsteig 1 inkl. Bahnkarte bis Greifenstein. Ende ca. 17:00h

Sa 25.5., 10:30h **Antonshöhe - Neolithischer Steinbruch moderat mit Ara** 0664/8323607

Treffpunkt: Station Maurer Lange Gasse, Linie 60, Anmeldung im Büro

Klettern Halle oder Felsen mit Benni und Johannes

So 5. & 26.5., 12:00h 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 Juni: Sommerfest im Auer-Welsbach-Park, Sa 29.6.