



## **login** Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

[loginBase] Weiglsgasse 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...

**Baseforum - Hausparlament - Teilhabeforum** Fr 1.3. 12:00h

### **Besonderheiten im März**

- \* **Clubabend [loginBase]** Sa 2.3. \* **Eröffnung der Gartensaison** Mi 6.3.
- \* **Community Nursing** Mo 4.3. \* **Beratung: Brücken zum Ich** Mi 13.3.
- \* **CoolTour Albertina modern und Technisches Museum** \* **Tanzabend [loginBase]** Fr 15.3.
- \* **Lesung & Musik [loginBase]** Reka T. & Reinhard M., Do 21.3. 19h
- \* **Karaoke** Fr 22.3. \* **Rechtsinformation Ämter & Behörden** Fr 29.3. \* uvm.

### **Wöchentliche Kurse\_ punktuelle Angebote\_Workshops**

#### **MONTAG**

**Psychotherapie Einzel** mit Lloyd Agyeman

Mo 10:00h, 11:00h, 12:00h mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]

**Walking mit oder ohne Stöcke** mit Christian oder Gabriela

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

**Community Nursing Einzelberatung Orientierung Pflege & Betreuung**, mit Theresa

Mo 4.3., 11:00h, 11:45h, 12:30h mit Terminvereinbarung [loginBase]

**Aktivierende Ganzkörpergymnastik** mit Rado

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

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:



**Tischtennis mit Christian**

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

**Über Bewegung gut zu sich kommen mit Oliver**

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

**DIENSTAG**

**Psychotherapie mit Sandra Gubo-Schloßbauer**

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

**Spazier mit mir! mit Rado**

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

**Meditationen aus aller Welt mit Sabine**

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

**Aikido für Kinder (7 - 14 J.) mit Jonas *Beyond Sports* (entfällt am 12.3.)**

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 Shihan Axel oder Alfred**

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

**Sozialarbeit/Beratung mit Lucia**

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

**Fitte Gelenke mit Ilona**

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

**Garteneröffnung mit Ara**

Mi 6. & 20.3. 11:00h - 14:00h Den Frühling begrüßen, Aufbau einer Anzuchtstation

**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]

**CoolTour Albertina Modern *The Beauty of Diversity* mit Harald**

Mi 13.3. 12:00h Karlsplatz 5, 1010 Wien. Anmeldung bei Harald: 0699/11199457

### **Minitischtennis oder im Park mit Christian**

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

### **Rasten mit Rado**

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

### **Initiative Fit für (Wieder)Einsteiger:innen mit Tom**

Mi 14:00h - 14:45h Mix Workout, Lockerung, Fitness, Meditation [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]

### **Fußball Frauen mit Nick *Beyond Sports***

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

## **DONNERSTAG**

### **Kreativgruppe mit Christina**

Do 7.3. Start 12:00h sonst 11:00h - 14:00h [loginBase]

### **Rückengymnastik mit Christian oder Ilona**

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

### **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 13. & 27.3., 17:00h - 19:00h Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene [loginBase]

### **Nada Ohrakupunktur mit Astrid (entfällt am 28.3.)**

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

### **Workshop Beziehungsfähigkeit Teil II - Vertiefung mit Ilona**

Do 17:00h - 19:30h für ein besseres Zu- und Miteinander [loginBase]

### **CoolTour - Lesung & Musik mit Reká & Reinhard**

Do 21.3. 19:00h Lyrisches, Prosaisches und Dramatisches, begleitet von Gitarrenklängen und Liedern im Wiener Dialekt [loginBase], Eintritt frei, Spende erwünscht!

## **FREITAG**

### **Hatha Yoga mit Sabine**

Fr 8:00h - 9:00h Zwinglikirche, Schweglerstraße 39, 1150 Wien(entfällt am 29.3.)

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

### **Baseforum - Teilhabeforum - Hausparlament mit Alfred**

Fr 1.3. 12:00h - 13:30h Mitreden, Mittun, Mitbestimmen [loginBase]

### **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]

**Tanzabend** mit Judith, Adi, u.a. Fr 15.3. ab 20:00h Disco Fantastico [loginBase]

**Karaoke** mit Ilona u.a. Fr 22.3. 18:00h - 21:00h Singen macht glücklich [loginBase]

**Fahrrad-Reparatur-Workshop** mit Kosmo

Fr 22.3. 12:00h - 14:30h Radcheck, einfache Reparaturen, vor der [loginBase]

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

Fr 29.3. 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase8]

## SAMSTAG/SONNTAG

**Volleyball Mixed** mit Robert *Beyond Sports* (entfällt am 23. & 30.3.)

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

**Boxen** mit Vasiliy & Thomas (entfällt am 30.3.)

Sa 16:30h - 17:45h Kinder, 18:00h - 19:30h Erwachsene Turnsaal Grundsteingasse 56, 1160 Wien. Anmeldung bei Vasiliy: 0676/4170525

**Clubabend** mit Judith u.a. Sa 2.3. ab 16:00h gemeinsam Feiern [loginBase]

**Initiative Singkreis** mit Bettina

Sa 9. & 23.3., 18:00h - 19:30h gemeinsam Singen und Tönen [loginBase]

**Initiative CoolTour - Technisches Museum** mit Georg

Sa 9.3. 11:00h Treffpunkt [loginBase], Anmeldung im Büro

**Fußball Männer, Frauen, Kinder** mit Andi und Nick (entfällt am 24. & 31.3.)

So 11:00h Männer, 13:30h Frauen, 15:00h Kinder (2-8 J) Tigergasse 23  
1080 Wien. Info & Anmeldung im Büro.

**Wanderungen moderat und fortgeschritten**

Sa 9.3. 10:30h **Perchtoldsdorfer Heide - Bärlauchwanderung** mit Ara

Treffpunkt Enstation 60 Rodaun, Anmeldung im Büro

So 17.3., 9:15h **Hainburg Ruine Röttelstein fortgeschritten** mit Reinhard

Treffpunkt 8:50h Praterstern ÖBB Schalter ( vis a vis von Billa ), Jause mitnehmen. Rückfahrt  
17:00h, Kosten ca. 10,- Einfach raus Ticket. Info & Anmeldung bei Reinhard: 0699/17171075

Sa 23.3. 10:30h **Pötzleinsdorf - Bärlauchwanderung** mit Ara

Treffpunkt Endstation Bim 41 Pötzleinsdorf, Anmeldung im Büro

So 31.3., 10.30h **Heuberggstätten-Rothneusiedl-Oberlaa** mit Christopher

Treffpunkt Station Altes Landgut, U1, Jause mitnehmen, ca. 8km Strecke.

Info & Anmeldung bei Christopher: 0660/7002877

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

So 3. & 17.3., 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 Gesundheitsboxen [loginBase]

**Vorschau April:** Workshop: Green Releaf - aus der Stadt in den Wald

Bolero Konzert im Festsaal der Bezirksvorstehung 11.4., Fahrradtour mit Paul Fr 19.4.