loginsProgramm November 2024

login Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

[loginBase] Weiglgasse 19/4-6 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 **0664/832 36 07** bzw. über **kontakt@loginsleben.at** **Monatsbeitrag € 10,-**

[loginBase]

Büro-Öffnungszeiten Mo - Mi 9:30h - 16:00h, Fr 9:30h - 13:30h
OpenBase Kaffeetreff, Fairteilerkühlschrank, Internetcafé **Mo - Mi 10:00h - 16:00h**
Lebensmittelausgabe im Parklet/Kühlschrank 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 November

*** Flohmarkt * Workshops für Frauen:** Deeskalationstraining & Köperwahrnehmung
*** Redekreis** nach schamanischem Ritual *** Selbsthilfe Gruppe:** Wir hören zu
*** Workshop:** Suchthilfe vor Ort *** Catch´n Serve * Gesundheitsnavigation**
*** Kekse backen * Therapiegarten * Clubabend * Tanzabend * Karaoke**
*** CoolTour** - ins Planetarium mit Gunkl

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

Deutsch A1 - A2 mit Susanna
Mo 10:00h - 11:30h Deutschkenntnisse in Wort und Schrift verbessern [loginBase8]

LOGIN wird unterstützt von/kooperiert mit:

SPIELREGELN respect! no drugs, no alc, fair play

Angaben ohne Gewähr

29.10.24

Nordic Walking **mit Reinhard**
Mo 10:30h - 12:00h Treffpunkt [loginBase] Stöcke können entlehnt werden

Aktivierende Ganzkörpergymnastik **mit Radoslav**
Mo 12:00 - 13:00h Mobilität & Stabilität - Anregende Ki Gymnastik [loginBase]

Sprachen Treff *English* **mit Susanna**
Mo 12:00h - 13:30h Englisch Konversation [loginBase8]

Tischtennis **mit Christian**
Mo 13:00h - 15:00h auf der Schmelz 10, 1150 Wien

Improvisationstheater **mit Oliver**
Mo 15:00h - 17:00h spielerisch improvisieren [loginBase]

Redekreis **mit Karin**
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]

Psychotherapie **mit Sandra Gubo-Schloßbauer**
Di 10:00h mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]

Café Weltverbesserung **mit Ilona oder Alfred**
Di 10:00h - 12:00h Psychosoziales Philosophieren in der Gruppe [loginBase8]

Gesundheitsnavigation **mit Hanna** *in Kooperation mit Co Captain*
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 Keramikworkshop: tierisch gut aufblühen [loginBase8]

Workshop für Frauen "Deeskalation" **mit Daniela**
Di 12. & 19.11. 14:00h - 16:00h Nein sagen, Eskalationen verhindern... [loginBase]

Spazier mit mir! **mit Radoslav oder Ilona**
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 19.11. 17:00h - 18:30h autobiografisches Geschichten erzählen [loginBase]

Boxen **mit Vasiliy** *Boxclub Integration Wien*
Di & Do 18:00h - 19:00h Kindertraining **19:15h - 20:30h** Training für Jugendliche
Reichsapfelgasse 30, 1150 Wien. Anmeldung bei Vasiliy 0676/4170525

Initiative **CoolTour - Kabarett Gunkl im Planetarium**
Di 26.11. 19:00h *Himmelsphyshik für Fußgänger.* 18:15h Treffpunkt Praterstern beim ÖBB Schalter. Kosten € 5,- Info & Anmeldung bei Georg: 0699/107 733 74

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

MITTWOCH

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

Deutsch B1 - B2 mit Susanna
Mi 10:00h - 11:30h Deutschkenntnisse in Wort und Schrift verbessern [loginBase8]

Therapie - Garten mit Verena u.a.
Mi 11:00h - 14:00h Gartenpflege, Baumscheiben, basteln mit Naturmaterialien , u.a.

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

Initiative **Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf und Jobsuche mit Susanna**
Mi 12:00h, 13:00h, 14:00h mit Terminvereinbarung [loginBase]

"Mini" Tischtennis mit Christian Mi 13:00h - 14:30h [loginBase8]

Rasten mit Radoslav
Mi 13:00h - 13:30h geführte Meditation [loginBase]

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

Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian
Mi 14:45h - 16:15h mit oder ohne Stöcke. Schönbrunner Schloßpark. Treffpunkt [loginBase]

Workshop *Suchthilfe vor Ort*
Mi 20.11. 14:30h - 16:00h Alles rund ums Thema Sucht: Fragen, Erfahrungen, Probleme werden besprochen, dazu gibts alkoholfreie Cocktails [loginBase8]

Sprachen Treff *Espagnol* **mit Susanna**
Mi 15:00h - 16:30h Spanisch Konversation [loginBase8]

loginsFrauenwelt - Frauenkreis mit Simone
Mi 16:00h - 18:30h So wie ich es will! [loginBase]

Catch´n Serve Ball mit Nick
Mi 17:00h - 18:30h Wintzingerodestraße 1- 3, 1220 Wien

Ernährungsworkshop mit Sybille
Mi 13.11. 17:00h - 19:30h Kochen aus dem Kühlschrank - kreatives Verwerten [loginBase]

DONNERSTAG

Resilienztraining mit Ute
Do 7.11. 12:30h - 14:30h Aufbau innerer Widerstandskraft [loginBase]

Initiative **Backworkshop mit Susanna und Hanaa**
Do 14.11. 12:00h - 15:00h arabische Adventkekse - Fusionsbacken [loginBase]

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

Basketball im Park mit Radoslav
Do 15:30h - 16:30h Treffpunkt [loginBase]

Qi Gong **mit Christian Do 16:00h - 17:00h** Qi Meditation in Bewegung und Ruhe [loginBase]

Beziehungsfähigkeit ***Teil II*** **mit Ilona Do 14. & 21.11. 17:00h - 19:30h** [loginBase8]

Nada Ohrakupunktur **mit Astrid Do 17:30h - 19:30h** Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

FREITAG

Flohmarkt **Fr 1. - So 3.11. 8:30h - 18:00h** [loginBase]

Hatha Yoga **mit Sabine** (entfällt am 1. & 22.11.)
Fr 8:00h - 9:00h *Zwinglikirche* Schweglerstr. 39, 1150 Wien
Fr 9:30h Gruppen 1 **10:45h** Gruppe 2 [loginBase]

Baseforum - Hausparlament **mit Alfred Fr 8.11. 12:00h** [loginBase]

Wohlfühlgruppe **mit Judith** (entfällt am 1.11.)
Fr 13:30h - 15:30h Entspannung und Aktivierung [loginBase]

Initiative **Percussion** **mit Robert Fr 16:00h - 17:30h** [loginBase3] (entfällt am 1.11.)

Initiative **Singen** **mit Helmut Fr 18:00h - 19:30h** [loginBase] (entfällt am 1.11.)

Initiative **Tanzabend** ***Disco Fantastico*** **Fr 15.11. ab 19:30h** [loginBase]

Karaoke **mit Ilona u.a. Fr 22.11. 18:00h - 21:00h** Singen macht glücklich [loginBase]

Rechtsinfo *Behörden* **Fr 29.11. 13:00h, 14:00h** mit Terminvereinbarung [loginBase8]

SAMSTAG/SONNTAG

Clubabend **mit Judith u.a., Sa 9.11., ab 16:00h** feiern, spielen & plaudern [loginBase]

Workshop für Frauen **mit Iva**
Sa 23.11. 10:30h - 14:30h Landen in mir! Raum für Körperwahrnehung [loginBase]

Volleyball Mixed **mit Robert** (entfällt am 2.11.)
Sa 16:00h - 18:30h Tigergasse 23-25, 1080 Wien, Anmeldung & Info 0664/8673977

Boxen **mit Vasiliy** Anmeldung bei Vasiliy 0676/4170525 (entfällt am 2.11.)
Sa 18:00h - 19:30h Turnsaal Grundsteingasse 48, 1160 Wien

Initiative **Singkreis** **mit Bettina Sa 9. & 23.11. 18:00h - 19:30h** [loginBase]

Fußball Männer **mit Andi** (entfällt am 3.11.)
So 11:00h - 13:00h Tigergasse 23-27, 1080 Wien, Anmeldung bei Andi: 0650/279 41 29

Ballschule für Kinder **mit Nick oder Camilla** *Beyond Sports* (entfällt am 3.11.)
So 13:00h - 14:00h Tigergasse 23-27, 1080 Wien

Fußball Frauen **mit Nick oder Camilla** *Beyond Sports* (entfällt am 3.11.)
So 14:00h - 15:30h Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung im Büro: 0664/8323607

Wanderungen *für Geübte und moderat*
So 3.11. 10.30h ***Dehnepark-Satzberg-Jubiläumswarte moderat*** **mit Christopher**
Treffpunkt: Hütteldorf Bahnhofsvorplatz, ca. 8 km Strecke, Info: 0660/7002877
So 17.11. 9:15h **Höllenstein** ***für Geübte*** **mit Reinhard** 0699/17171075
Treffpunkt: Alt Erlaa, Bus 60A. inkl. Einkehr im Höllensteinhaus, bis ca. 17:00h

Klettern *in der Halle Südwand* **mit Valerie und Michi**
So 24.11. 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]