



## **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 & 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 Dezember**

\* Die loginBase ist von 23.12. bis 7.1.2025 geschlossen

\* Jahresabschluss - Weihnachtsfest Fr 13.12.

\* **Selbsthilfe Gruppe:** Wir hören zu \* **Workshop:** Suchthilfe vor Ort

\* **Literatur- Tanzabend** \* **Spielesachmittag** \* **CoolTour** \* **Silvester Karate Brunch**

**Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Jahreswechsel!**

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

**Sozialarbeit** mit Lucia *in Kooperation mit PSD* (entfällt am 23. & 30.12.)

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 (entfällt am 30.12.)

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

**Deutsch A1 - A2** mit Susanna (entfällt am 30.12.)

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**

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

**Aktivierende Ganzkörpergymnastik mit Radoslav** (entfällt am 30.12.)

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

**Sprachen Treff English mit Susanna** (entfällt am 30.12.)

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

**Tischtennis mit Christian oder Reinhard** (entfällt am 30.12.)

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

**Improvisationstheater mit Oliver** (entfällt am 30.12.)

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

**Redekreis mit Karin** (entfällt am 30.12.)

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

**DIENSTAG****Initiative Volxküche mit Roswitha, Susi, Hanaa, u.a.** (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 9:30h - 14:00h Lebensmittel verwerten, verkochen, gemeinsam essen [loginBase]

**Psychotherapie mit Sandra Gubo-Schloßbauer** (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 10:00h mit Terminvereinbarung, Selbstbehalt € 10,- [loginBase3]

**Café Weltverbesserung mit Ilona oder Alfred** (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 10:00h - 12:00h Psychosoziales Philosophieren in der Gruppe [loginBase8]

**Gesundheitsnavigation mit Hanna** *in Kooperation mit CoCaptain* (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 12:30h, 13:30h Beratung zur Krebsvorsorge, Einzeltermine auf Anfrage [loginBase8 oder 3]

**Sensomotorik und Balance mit Radoslav** (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 11:15h - 12:15h Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur [loginBase]

**Kreative Gesundheitsförderung mit Claudia**

Di 3., 10. & 17.12. 14:00h - 16:00h Keramikworkshops [loginBase8]

**Spazier mit mir! mit Radoslav oder Ilona** (entfällt am 24. & 31.12.)

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

**Meditation & Achtsamkeit mit Sabine** (entfällt am 24. & 31.12.)

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

**Erzählcafé mit Radoslav**

Di 17.12. 17:00h - 18:30h autobiografisches Geschichten erzählen [loginBase]

**Shinson Hapkido Training für Körper & Geist mit Lars** (entfällt am 24. & 31.12.)

Di 18:15h - 19:45h [loginBase] Info & Anmeldung bei Lars: 0650/744 09 22

**Volleyball mixed mit Ali F oder Ali Y** (entfällt am 24. & 31.12.)

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

**Silvester Karate Brunch mit Alfred und Axel**

Di 31.12. 11:00h - 14:30h Training und Brunch [loginBase]

**MITTWOCH****Karate mit Alfred** (entfällt am 25.12.)

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

**Deutsch B1 - B2 mit Susanna** (entfällt am 25.12.)

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

**Fitte Gelenke mit Ilona** (entfällt am 25.12.)

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

**Therapie - Garten mit Verena u.a.** (entfällt am 25.12.)

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

**Disco Aerobic mit Ilona** (entfällt am 25.12.)

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

**Initiative Hilfe bei Bewerbung, Lebenslauf & Jobsuche mit Susanna** (entfällt am 25.12.)

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

**Rasten mit Radoslav** (entfällt am 25.12.)

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

**Initiative Fit für (Wieder)Einsteiger:innen mit Tom** (entfällt am 25.12.)

**Mi 14:00h - 14:45h** [loginBase]

**Nordic Walking gemächlich/moderat mit Christian oder Georg** (entfällt am 25.12.)

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

**Suchthilfe vor Ort: Beratung und Workshop**

**Mi 4.12. Einzelberatung ab 14.30h, Termine im Büro anfragen** [loginBase3]

**Mi 18.12. 14:30h - 16:00h** Was ist Sucht? [loginBase8]

**Sprachen Treff *Espagnol* mit Susanna** (entfällt am 25.12.)

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

**loginsFrauenwelt - Frauenkreis mit Simone**

**Mi 4., 11., & 18.12. 15:00h - 17:30h** So wie ich es will! [loginBase]

**Catch ´n Serve Ball mit Nick** (entfällt am 25.12.)

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

**Boxen für Erwachsene mit Vasiliy *Boxclub Integration Wien*** (entfällt am 25.12.)

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

**Initiative Literaturabend mit Nadine** **Mi 18.12. 18:00h - 20:00h** loginBase

## **DONNERSTAG**

**Workshop Aromatherapie mit Suzanne**

**Do 12.12. 13:15h - 14:45h** Düfte im Advent [loginBase]

**Rückengymnastik mit Christian, Rado oder Luci** (entfällt am 26.12.)

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

**Basketball im Park mit Radoslav** (entfällt am 26.12.)

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

**Qi Gong mit Christian oder Lena** (entfällt am 26.12.)

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

**Workshop Beziehungsfähigkeit mit Ilona**

**Do 5., 12., & 19.12. 17:00h - 19:30h** für ein gutes Zu- und Miteinander [loginBase8]

**Nada Ohrakupunktur mit Astrid & Susanne**

**Do 5., 12., & 19.12. 17:00h - 19:00h** Selbstbehalt € 5,- [loginBase]

**Initiative CoolTour Dom Museum Freundschaft. mit Georg** 0699/10773374  
**Do 12.12. 17:30h** Treffpunkt Haupteingang Stephanskirche. Info & Anmeldung bei Georg

## **FREITAG**

### **Jahresabschluss - Weihnachtsfest**

**Fr 13.12. ab 17:30h** Essen, Trinken, Musik, Plaudern, Engerl- Bengerl...[loginBase]

**Hatha Yoga mit Sabine** (entfällt am 27.12.)

**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 6.12. 12:00h** [loginBase]

### **Wohlfühlgruppe mit Judith**

**Fr 20.12. 13:30h - 15:30h** Entspannung und Aktivierung [loginBase]

**Initiative Percussion mit Robert** **Fr 16:00h - 17:30h** [loginBase3] (entfällt am 13. & 27.12.)

**Initiative Singen mit Helmut** **Fr 18:00h - 19:30h** [loginBase] (entfällt am 13. & 27.12.)

**Initiative Tanzabend Disco Fantastico** **Fr 20.12. ab 19:30h** [loginBase]

## **SAMSTAG/SONNTAG**

### **Initiative CoolTour mit Harald**

**Sa 7.12. 11:00h** MAK Iconic Auböck. Info & Anmeldung bei Harald: 0699/11199457

**Volleyball Mixed mit Robert** (entfällt am 28.12.)

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

**Sa 21.12. 15:00h - 18.30h** Volleyballturnier

**Boxen für Kinder mit Vasiliy** *Boxclub Integration Wien* (entfällt am 28.12.)

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

**Initiative Singkreis mit Bettina** **Sa 7. & 21.12. 18:00h - 19:30h** [loginBase]

### **Spielenachmittag mit Judith u.a.**

**So 8.12. ab 15:00h** spielen & Kekse essen [loginBase]

**Fußball Männer mit Andi** (entfällt am 28.12.)

**So 11:00h - 13:30h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien. Anmeldung bei Andi: 0650/279 41 29

**Do 26.12. 10:00h** *Stefani* - Fußballturnier in der Tellgasse 3, 1150 Wien

**Ballschule für Kinder mit Nick oder Camilla** *Beyond Sports* (entfällt am 28.12.)

**So 10:00h - 11:00h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien

**Fußball Frauen mit Nick oder Camilla** *Beyond Sports* (entfällt am 28.12.)

**So 1. & 8.12. 13:00h - 15:00h** **So 15. & 22.12. 11:00h - 13:00h** Tigergasse 23-27, 1080 Wien.

### **Wanderungen für Geübte und moderat**

**So 1.12. 10.30h** **Stammersdorf "Alte Schanzen" moderat** mit **Christopher**

Treffpunkt: Stammersdorf, Endstation Linie 31, ca. 8 km Strecke, Anmeldung: 0660/7002877

**So 22.12. 10:00h** **Nationalpark Lobau für Geübte** mit **Reinhard**

Treffpunkt: U2 Station Donaustadtbrücke bei Bus 92B. Anmeldung: 0699/17171075

**Initiative Kickbox - Workout mit Michael** (entfällt am 29.12.)

**So 18:45h - 20:15h** [loginBase]

**Vorschau Jänner: Clubabend Sa 4.1.2025 ab 16:00h**