

# Freizeitprogramm (Regeltermine) / DEZEMBER 2025



montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	samstags	sonntags
9:00–10:15 <b>Hatha Yoga</b> (loginsLeben)	9:30–14:00 <b>Volxküche</b> (loginsLeben) [entfällt am 30.12. & 6.1.26]	09:00–10:15 <b>Karatedo Doshinkan</b> (loginsLeben) [entfällt am 24.12.; findet am 31.12. um 10:00 statt]	13:30–15:30 <b>Schreibwerkstatt</b> (pro mente) [entfällt am 25.12.]	8:15–9:15 <b>Yoga</b> (loginsLeben) Materialbeitrag: <b>5-10€</b> [entfällt am 26.12. & 2.1.26]	16:00–18:00 <b>Volleyball Mixed</b> (loginsLeben) Tigergasse 23-25, 1080 Wien. Infos unter 0664-867 39 77 [entfällt am 27. & 31.12]	<b>11:00–13:00 Männer</b> <b>13:30–15:00 Frauen</b> <b>Fußball</b> (loginsLeben) [entfällt am 28.12. & 4.1.26]
10:00–11:30 <b>Deutsch</b> (loginsLeben) [entfällt am 29.12. & 5.1.26]	10:00–12:00 <b>Café</b> <b>Weltverbesserung</b> (loginsLeben) [entfällt am 30.12. & 6.1.26]	10:00–11:30 <b>Deutsch</b> (loginsLeben) [entfällt am 10., 24. & 31.12.]	14:45–15:30 <b>Rückengymnastik / Fitte Gelenke</b> (loginsLeben) [entfällt am 25.12. & 1.1.26]	Gruppe 1: 9:45 Uhr; Gruppe 2: 11:00 Uhr <b>Yoga</b> (loginsLeben) [entfällt am 26.12. & 2.1.26]	18:00–20:00 <b>Volleyball Herren fortgeschritten</b> (loginsLeben) Tigergasse 23-25, 1080 Wien. Infos unter 0664-867 39 77 [entfällt am 27. & 31.12]	18:45–20:15 <b>Kickbox Workout</b> (loginsLeben)
10:30–11:45 <b>Yin Yoga</b> (loginsLeben)	11:15–12:15 <b>Sensomotorik und Balance</b> (loginsLeben) [entfällt am 30.12. & 6.1.26]	10:45–11:45 <b>Rückengymnastik</b> (loginsLeben) [entfällt am 24. & 31.12.]	15:30–16:30 <b>Basketball im Park</b> (loginsLeben) [entfällt am 25.12. & 1.1.26]	13:00–14:15 <b>Männergesundheit - individuelle Trainingsgestaltung</b> (loginsLeben) [entfällt am 26.12. & 2.1.26]		
10:30–12:00 <b>Nordic Walking</b> (loginsLeben) [entfällt am 8.12.]	14:00–16:00 <b>Keramikworkshop</b> (loginsLeben) Materialbeitrag: <b>2€</b> [entfällt am 30.12. & 6.1.26]	12:00, 13:00, 14:00 <b>Hilfe bei Bewerbung &amp; Lebenslauf</b> (loginsLeben) [entfällt am 24. & 31.12.]	16:00–17:00 <b>Qi Gong</b> (loginsLeben) [entfällt am 13. & 25.12. & 1.1.26]	13:30–15:30 <b>Wohlfühlgruppe</b> (loginsLeben) [entfällt am 26.12. & 2.1.26]		



13:00–14:00 <b>Jackpot FIT</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 8., 29.12. &amp; 5.1.26]</i>	14:15–15:45 <b>Spazier mit mir!</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 30.12. &amp; 6.1.26]</i>	13:00–13:30 <b>Bewusstes Atmen</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 24. &amp; 31.12.]</i>	18:00–20:15 <b>Dance, Dance, Dance</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 25.12. &amp; 1.1.26]</i>	14:00–16:00 <b>Keramikworkshop</b> (loginsLeben) Materialbeitrag: <b>2€</b> <i>[entfällt am 26.12. &amp; 2.1.26]</i>		
13:00–15:00 <b>Tischtennis</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 8., 29.12. &amp; 5.1.26]</i>	15:00–16:30 <b>Selbsthilfegruppe Don't panic!</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 30.12. &amp; 6.1.26]</i>	14:00–14:45 <b>Sanftes Bewegungstraining in der Kleingruppe</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 24. &amp; 31.12.]</i>		16:00–17:30 <b>Percussion-Gruppe</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 26.12. &amp; 2.1.26]</i>		
14:00–16:00 <b>Kreatives Gestalten</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 8., 29.12. &amp; 5.1.26]</i>	16:00–18:00 <b>Workshop Aromatherapie</b> Materialbeitrag <b>4€</b> (loginsLeben)	14:45–16:15 <b>Nordic Walking (gemächlich)</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 24. &amp; 31.12.]</i>		18:00–19:30 <b>Singen</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 12.12., 26.12. &amp; 2.1.26]</i>		
14:45–16:45 <b>Improvisationstheater</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 8., 29.12. &amp; 5.1.26]</i>	18:15–19:45 <b>Shinson Hapkido</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 23., 30.12. &amp; 6.1.26]</i>	15:00–16:30 <b>Sprachen Treff – Español</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 24. &amp; 31.12.]</i>				
17:00–18:45 <b>Art Journal Workshop</b> (loginsLeben) Materialbeitrag: <b>2€</b> <i>[entfällt am 8., 29.12. &amp; 5.1.26]</i>	18:30–20:30 <b>Volleyball</b> (loginsLeben) <i>[entfällt am 30.12. &amp; 6.1.26]</i>					
13:45–15:45 <b>Handarbeitsgruppe</b> (pro mente) <i>[entfällt am 8.12.]</i>	<b>Tischtennisgruppe</b> (pro mente)					



<b>Papiergeschichten</b> (pro mente)	15:45-17:30 <b>Freude am Tanzen</b> (pro mente) <i>[entfällt am 30.12.]</i>					
	<b>Teeclub</b> (pro mente) <i>[entfällt am 30.12.]</i>					



# Einzeltermine / DEZEMBER 2025



montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	samstags	sonntags
<b>Kekse backen</b> Termine: 8.12. Zeit: 13:30–16:00 (loginsLeben)	<b>Meditieren probieren</b> (P.A.S.S.) Termine: 9. & 16.12. Uhrzeit: <b>12:30 – 14:30</b>  Anmeldung unter: julia.schneider@pass.at	<b>Ernährungsworkshop</b> <b>„gesundes</b> <b>Weihnachtsmenü“</b> Termine: 10.12. Uhrzeit: 16:30–19:00 (loginsLeben)	<b>(Wieder-)Einstieg ins</b> <b>Berufsleben</b> Termine: 4.12. Uhrzeit: 10:00 (loginsLeben)	<b>Jahresabschluss</b> Termine: 12.12. Uhrzeit: ab 17:00 (loginsLeben)	<b>„CoolTour“</b> <b>Straßenbahnmuseum</b> <b>&amp; Adventmarkt</b> Termine: 6.12. Uhrzeit: 16:00 (loginsLeben)	<b>Klettern Halle</b> Termine: 14.12. Uhrzeit: 12:00 (loginsLeben)
<b>Erzählcafé</b> Termine: 8.12. Zeit: 15:30–17:00 (loginsLeben)	<b>Meditation &amp;</b> <b>Achtsamkeit</b> Termine: 9. & 23.12. Uhrzeit: 16:00–17:30 (loginsLeben)	<b>Weihnachtsabend</b> Termine: 24.12. Uhrzeit: ab 16:00 (loginsLeben)	<b>Nada Ohrakupunktur</b> Termine: 4., 11. & 18.12. Uhrzeit: 17:00–18:30 Selbstbehalt: <b>5€</b> (loginsLeben)	<b>Arbeiten mit Ton</b> Termine: 5., 12. & 19.12. (pro mente)		<b>Wandergruppe</b> Termine: 14.12. <i>Weihnachtsfahrt nach</i> <i>Gars am Kamp</i> (pro mente)
<b>Lebensfreude durch</b> <b>Bewegung</b> Termine: 1., 15. & 22.12. Uhrzeit: 14:00–15:00 (pro mente)	<b>Erzählcafé</b> Termine: 9. & 23.12. Zeit: 16:00–17:30 (loginsLeben)	<b>English Conversation</b> Termine: 3., 10. & 17.12. (pro mente)	<b>Workshop</b> <b>Beziehungsfähigkeit</b> Teil I Termine: 4. & 12.12. Uhrzeit: 16:30–20:00 (loginsLeben)			<b>Wanderungen</b> Termine: 14.12. 9:15 Pötzeleinsdorf – Hütteldorf 21.12. 10:30 Leopoldsberg – Kahlenberg (loginsLeben)
	<b>Kochtreff</b> Termine: 9., 23. & 30.12. Materialbeitrag: <b>€ 4,5</b> (pro mente)	<b>Fussball gemischt</b> Termine: 3., 10. & 17.12. (pro mente)	<b>Schwimmgruppe</b> Termine: 11.12. Uhrzeit: 17:00–19:00 (pro mente)			
		<b>Trommelgruppe</b> Termine: 2., 9. 16. & 23.12. (pro mente)				



# Tagesstruktur montags im Dezember

<b>09:00</b>		<p><b>Hatha-Yoga mit Karin</b> Wann: 09:00–10:15 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p> <p>Keine Anmeldung notwendig</p>		
<b>09:30</b>				
<b>10:00</b>				
<b>10:30</b>	<p><b>Nordic Walking mit Reinhard</b> Wann: 10:30–12:00 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-8323607 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p> <p>Stöcke können entlehnt werden</p>	<p><b>Deutsch</b> Wann: 10:30–11:30 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-8323607 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	<p><b>Yin Yoga mit Karin</b> Wann: 10:30–11:45 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-8323607 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	
<b>11:00</b>				
<b>11:30</b>				
<b>12:00</b>	<p><b>Jackpot FIT mit Radoslav</b> Wann: 12:00 – 13:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	<p><b>Sprachen Café – English</b> Wann: 12:00 – 13:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	<p><b>Tischtennis mit Christian</b> Wann: 13:00 – 15:00 Uhr Wo: Auf der Schmelz 10 Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	
<b>12:30</b>				
<b>13:00</b>				
<b>13:30</b>				
<b>14:00</b>				<p><b>Kreatives Gestalten mit Till</b> Wann: 14:00–16:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase3] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>
<b>14:30</b>	<p><b>Improvisations-theater mit Oliver</b> Wann: 14:45–16:45 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>			
<b>15:00</b>				
<b>15:30</b>				
<b>16:00</b>				
<b>16:30</b>				



<b>17:00</b>				
<b>17:30</b>	<b>Art Journal Workshop mit Tanja und Conny</b> Wann: 17:30–19:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase8] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@loginsLeben.at">kontakt@loginsLeben.at</a>  <b>Materialbeitrag 2€</b>			
<b>18:00</b>				
<b>18:30</b>				
<b>19:00</b>				
<b>19:30</b>				
<b>20:00</b>				
<b>20:30</b>				

## Einzeltermine montags

### Kekse backen (loginsLeben)

- **Termine:** 8. Dezember
- **Uhrzeit:** 13:30–16:00
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

### Erzählcafé

- **Termine:** 8. Dezember
- **Uhrzeit:** 15:30–17:00
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

### Lebensfreude durch Bewegung (pro mente)

- **Termine:** 1., 15. & 22. Dezember
- **Uhrzeit:** 14:00–15:00 Uhr
- **Wo:** Grüngasse 1A, 1040, Wien



## Tagesstruktur dienstags im Dezember

<b>09:00</b>				
<b>09:30</b>				
<b>10:00</b>	<b>Café</b> <b>Weltverbesserung mit Alfred oder Ilona</b> Wann: 10:00–12:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase8] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at			<b>Volxküche mit Roswitha, Dom, Susi, Hanaa, Arman, u.a.</b> Wann: 9:30–14:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at
<b>10:30</b>				
<b>11:00</b>		<b>Sensomotorik und Balance mit Radoslav</b> Wann: 11:15–12:15 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>11:30</b>				
<b>12:00</b>				
<b>12:30</b>				
<b>13:00</b>				
<b>13:30</b>				
<b>14:00</b>	<b>Spazier mit mir!</b> Wann: 14:15–15:45 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	<b>Keramikworkshop mit Claudia</b> Wann: 14:00h–16:00 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase8] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at  <b>Materialbeitrag 2€</b>		
<b>14:30</b>				
<b>15:00</b>				
<b>15:30</b>				<b>Selbsthilfegruppe Don't panic!</b> Wann: 15:00–16:30 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase3] Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at
<b>16:00</b>		<b>Workshop Aromatherapie</b> Wann: 16:00–18:00 Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase]		
<b>16:30</b>				
<b>17:00</b>				
<b>17:30</b>				
<b>18:00</b>		<b>Shinson Hapkido</b> Wann: 18:15–19:45 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Info und Anmeldung: +43–650–744 09 22		
<b>18:30</b>	<b>Volleyball mit Maria oder Ali</b> Wann: 18:30–20:30 Wo: Absberggasse 50, 1100 Wien Wer: loginsLeben			
<b>19:00</b>				
<b>19:30</b>				
<b>20:00</b>				



<b>20:30</b>	Info & Anmeldung: +43-676-3984461			
--------------	--------------------------------------	--	--	--

## Einzeltermine dienstags

### Meditieren probieren (P.A.S.S)

- **Termine:** 8. & 16. Dezember
- **Uhrzeit:** 12:30-14:30
- **Wo:** Alser Straße 24, 1090 Wien
- Anmeldung: julia.schneider@pass.at

### Meditation & Achtsamkeit (loginsLeben)

- **Termine:** 9. & 23. Dezember
- **Uhrzeit:** 16:00-17:30
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien

### Erzählcafé (loginsLeben)

- **Termine:** 9. & 23. Dezember
- **Uhrzeit:** 16:00-17:30 Uhr
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien

### Kochtreff (pro mente)

- **Termine:** 9., 23. und 30.12.
- **Materialbeitrag:** € 4,50
- **Ort:** Regenbogenhaus, Hadikgasse 50, 1140 Wien
- **Anmeldung & weitere Information:** T +43 1 513 15 30



# Tagesstruktur mittwochs im Dezember

<b>09:00</b>	<b>Karatedo Doshinkan mit Alfred</b> Wann: 9:00–10:15 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>09:30</b>			
<b>10:00</b>		<b>Deutsch mit Susanna</b> Wann: 10:00–11:30 Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
<b>10:30</b>			<b>Rückengymnastik</b> Wann: 10:45–11:45 Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at
<b>11:00</b>			
<b>11:30</b>			
<b>12:00</b>			
<b>12:30</b>			
<b>13:00</b>	<b>Bewusstes Atmen mit Radoslav</b> Wann: 13:00–13:30 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>13:30</b>			
<b>14:00</b>	<b>Sanftes Bewegungstraining in der Kleingruppe mit Tom</b> Wann: 14:00–14:45 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>14:30</b>	<b>Nordic Walking (gemächlich/moderat) mit Christian</b> <i>Mit oder ohne Stöcke</i> Wann: 14:45–16:15 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase], dann Schönbrunner Schlosspark Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>15:00</b>	<b>Sprachen Treff – Español</b> Wann: 15:00–16:30 Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at		
<b>15:30</b>			
<b>16:00</b>			
<b>16:30</b>			
<b>17:00</b>			
<b>17:30</b>			
<b>18:00</b>			
<b>18:30</b>			



## Einzeltermine mittwochs

### Ernährungsworkshop (loginsLeben)

- **Termin:** 10. Dezember
- **Uhrzeit:** 16:30–19:00 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

### Weihnachtsabend in der loginBase

- **Termin:** 24. Dezember
- **Uhrzeit:** ab 16:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

### English Conversation (pro mente)

- **Termin:** 3., 10. & 17.12.
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30

### Fußball (pro mente)

- **Termine:** 3., 10., 17. Dezember
- **Wo:** Turnsaal, Irenäusgasse, 1210 Wien
- **Anmeldung & weitere Infos:** Direkt bei Herrn Karl Frank unter 0676 676 14 52
- **Weitere Infos:** Jede/r Fußballbegeisterte ist willkommen! Ganz besonders freuen wir uns auch über weibliche Verstärkung im Team!

### Trommelgruppe (pro mente)

- **Termine:** 2., 9., 16., & 23. Dezember
- **Wo:** KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30



## Tagesstruktur donnerstags im Dezember

<b>09:00</b>				
<b>09:30</b>				
<b>10:00</b>				
<b>10:30</b>				
<b>11:00</b>				
<b>11:30</b>				
<b>12:00</b>				
<b>12:30</b>				
<b>13:00</b>				
<b>13:30</b>	<b>Schreibwerkstatt</b> Wann: 13:30-15:30 Wo: Grüngasse 1A, 1040 Wien Wer: pro mente Keine Anmeldung erforderlich.			
<b>14:00</b>				
<b>14:30</b>				
<b>15:00</b>			<b>Rückengymnastik / Fitte Gelenke mit Iлона</b> Wann: 14:45h-15:30 Uhr Wo: Weiglasse 19/3-8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
<b>15:30</b>	<b>Basketball im Park mit Radoslav</b> Wann: 15:30h-16:30 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at			
<b>16:00</b>	<b>Qi Gong mit Christian</b> <i>Meditation in Bewegung und Ruhe</i> Wann: 16:00h-17:00 Uhr Wo: Park oder Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at			
<b>16:30</b>				
<b>17:00</b>				
<b>17:30</b>				
<b>18:00</b>				
<b>18:30</b>	<b>Dance, Dance, Dance mit Jasmin</b> Wann: 18:45-20:15 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at			
<b>19:00</b>				
<b>19:30</b>				
<b>20:00</b>				
<b>20:30</b>				



## Einzeltermine donnerstags

### (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben (loginsLeben)

- **Termin:** 4. Dezember
- **Uhrzeit:** 10:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

### Nada Ohrakupunktur (loginsLeben)

- **Termine:** 4., 11. & 18.12.
- **Uhrzeit:** 17:00-18:30
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien
- **Selbstbehalt:** € 5,-

### Workshop Beziehungsfähigkeit mit Ilona (loginsLeben)

- **Termin:** 4. & 12. Dezember
- **Uhrzeit:** 16:30-20:00 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

### Schwimmgruppe

- **Termin:** 11. Dezember
- **Uhrzeit:** 17:00-19:00
- **Wo:** Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22, 1210 Wien
- Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen



# Tagesstruktur freitags im Dezember

<b>09:00</b>	<p align="center"><b>Yoga mit Sabine</b>  Wann: 08:15-09:15  Wo: Zwinglikirche Schweglerstraße 39, 1150 Wien  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at  <b>Kosten: 5 – 10€</b>  <b>Entfällt am 14. Dezember</b></p>			
<b>09:30</b>				
<b>10:00</b>	<p align="center"><b>Yoga mit Sabine</b>  Wann: Gruppe 1: 9:45 Uhr; Gruppe 2: 11:00 Uhr  Wo: Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase]  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at  <b>2 Gruppen: 9:45 &amp; 11:00 Uhr</b>  <b>Entfällt am 14. Dezember</b></p>			
<b>10:30</b>				
<b>11:00</b>				
<b>11:30</b>				
<b>12:00</b>				
<b>12:30</b>				
<b>13:00</b>	<p align="center"><b>Männergesundheit: individuelle Trainingsgestaltung mit Andi</b>  Wann: 13:00-14:15 Uhr  Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase]  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>			
<b>13:30</b>	<p align="center"><b>Wohlfühlgruppe</b>  Wann: 13:30-15:30 Uhr  Wo: Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase] oder Auer-Welsbach-Park  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>			
<b>14:00</b>				
<b>14:30</b>				
<b>15:00</b>				
<b>15:30</b>				
			<p align="center"><b>Keramikworkshop mit Claudia</b>  Wann: 14:00-16:00 Uhr  Wo Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase8]  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at  <b>Materialbeitrag: 2€</b></p>	
<b>16:00</b>	<p align="center"><b>Percussion-Gruppe mit Robert</b>  Wann: 16:00-17:30 Uhr  Wo: Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase3]  Wer: loginsLeben  Tel.: +43-664-832 36 07  E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>			
<b>16:30</b>				
<b>17:00</b>				
<b>17:30</b>				
<b>18:00</b>			<p align="center"><b>Singen mit Helmut</b>  Wann: 18:00-19:30 Uhr</p>	
<b>18:30</b>				



<b>19:00</b>			Wo: Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
<b>19:30</b>				
<b>20:00</b>				
<b>20:30</b>				

## Einzeltermine donnerstags

### Jahresabschluss (loginsLeben)

- **Termin:** 12. Dezember
- **Uhrzeit:** ab 17:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

### Arbeiten mit Ton (pro mente)

- **Termine:** 5., 12. & 19. Dezember
- **Wo:** Kunsthochschule Wien, Liebknechtgasse 30, 1160 Wien
- **Anmeldung:** +43-1-513 15 30
- **Weitere Infos:** Anmeldung für den gewünschten Termin immer nur in der jeweiligen Woche möglich. Max. Teilnehmer:innenanzahl pro Termin: 6 Personen



# Tagesstruktur samstags im Dezember

## „CoolTour“ Straßenbahnmuseum & Adventmarkt (loginsLeben)

- **Termine:** 6. Dezember
- **Uhrzeit:** 16:00
- **Wo:** Treffpunkt U3 Ausgang Schlachthausgasse
- **Anmeldung:** 0699 107 733 74



# Tagesstruktur sonntags im Dezember

## Klettern Halle Südwand Perchtoldsdorf (loginsLeben)

- **Termin:** 14. Dezember
- **Uhrzeit:** 12:00 Uhr
- **Treffpunkt:** Bahnhof Liesing, vor dem Blumenladen
- **Anmeldung mit SMS unter:** +43-681-84 02 16 66
- **Kostenbeitrag:** 4 Euro

## Wanderungen (loginsLeben)

- **14.12. um 09:15** von **Pötzleinsdorf nach Hütteldorf** mit Reinhard
  - o Treffpunkt: Endstation 41, Pötzleinsdorf
  - o ca. 15 km, inkl. Einkehr Hotel zum Ochsenkopf
  - o Anmeldung: 0699/171 710 75
- **21.12. um 10:30** vom **Leopoldsberg zum Kahlenberg** mit Christopher
  - o Treffpunkt: Endstation Linie D Nussdorf-Beethovengang
  - o Ca. 8 km, Jause mitnehmen
  - o Anmeldung: 0660/700 28 77

## Wanderguppe (promente)

- Weihnachtsfahrt nach Gars am Kamp, Fahrtkosten werden von promente Wien übernommen
- **Termin:** 14. Dezember
- **Uhrzeit:** 09:00
- **Treffpunkt:** Bahnhof Wien Mitte bei McDonalds, 1. Stock, vor/beim McCafé
- Keine Anmeldung notwendig



# ANGEBOTE IN WIEN – KOSTENLOS ODER GÜNSTIG

---

## **TuWas!Pass – Gratis Bewegung & Sport**

### **Wer bekommt den TuWas!Pass ?**

Anspruch auf den *TuWas!Pass* haben Personen, die in prekären finanziellen Verhältnissen leben

### **Was?**

Viele Sport- und Bewegungsangebote kostenlos nutzen

### **Infos & Anmeldung:**

[www.wig.or.at/tuwaspas](http://www.wig.or.at/tuwaspas)

---

## **Kulturpass – Kultur kostenlos erleben**

### **Wer bekommt den Kulturpass?**

Anspruch auf den *Kulturpass* haben Personen, die in prekären finanziellen Verhältnissen leben. Erhältlich bei uns.

### **Was?**

Gratiseintritt in Museen, Theater, Konzerte

### **Infos & Antrag:**

[www.hungeraufkunstundkultur.at](http://www.hungeraufkunstundkultur.at)


---

## **pro mente Wien – Freizeitgruppen**


### **Was?**

Freizeit & Kreativangebote (z. B. Wandern, Tanzen, Schreiben)

### **Wo?**

 z. B. Grüngasse 1A, 1040 Wien

### **Anmeldung & Info:**

 +43 1 513 15 30

 [katharina.musalek@pro.mente.wien](mailto:katharina.musalek@pro.mente.wien)

 [www.pro.mente.wien](http://www.pro.mente.wien)

---

## **LOGIN – Kurse & Kontakte**

### **Was?**

Yoga, Kochen, Deutsch, Sport, kreative Workshops, OpenBase Café

### **Wo?**

 loginBase, Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien

### **Kosten:**

€ 10,- Monatsbeitrag

### **Anmeldung & Info:**

 0664 / 832 36 07 [aron.kampusch@chello.at](mailto:aron.kampusch@chello.at)

 [kontakt@loginsLeben.at](mailto:kontakt@loginsLeben.at)

 [www.loginsLeben.at](http://www.loginsLeben.at)

