

Freizeitprogramm (Regeltermine) / JÄNNER 2026

ANSICHTS-EXEMPLAR

	montags				dienstags				mittwochs			donnerstags			freitags	samstags	sonntags
09:00	09:00-10:15 Hatha Yoga mit Karin (loginsLeben) [entfällt am 05.01]				alle Angebote entfallen am 06.01.				09:00-10:15 Karatedo Doshinkan mit Alfred (loginsLeben)					09:45-10:00 Yoga (loginsLeben)			
10:00		10:00-11:30 Deutsch mit Susanna (loginsLeben) [entfällt am 05.01]				10:00-12:00 Café Weltverbesserung mit Alfred (loginsLeben)			10:00-11:30 Deutsch mit Susanna (loginsLeben)			10:00-11:30 Psychologische Beratung auf Ukrainisch (loginsLeben)		09:45-10:00 Yoga (loginsLeben)			
11:00		10:30-11:45 Yin Yoga mit Karin (loginsLeben) [entfällt am 05.01]	10:30-12:00 Nordic Walking mit Reinhard (loginsLeben)		09:30-14:00 Initiative Volksküche mit Roswitha, Dom, Susa, Hanaa, Arman, u.a. (loginsLeben)	11:15-12:15 Sensorik und Balance (loginsLeben)				10:45-11:45 Rückengymnastik mit Alfred oder Radoslav (loginsLeben)				11:00-12:00 Yoga (loginsLeben)			
12:00	12:00-13:00 Jackpot FIT mit Radoslav (loginsLeben) [entfällt am 05.01]	12:00-13:30 Sprachen Café English mit Susanna (loginsLeben) [entfällt am 05.01]								12:00-13:00 Hilfe bei Bewerbung & Lebenslauf (loginsLeben)							11:00-13:30 Fußball Männer (loginsLeben)
13:00										13:00-14:00 Hilfe bei Bewerbung & Lebenslauf (loginsLeben)							
			13:00-15:00 Tischtennis mit Reinhard (loginsLeben)							13:00-14:00 Bewusstes Atmen (loginsLeben)				13:00-14:15 Männergesundheit: individuelle Trainingsgestaltung (loginsLeben)			
14:00	14:00-16:00 Kreatives Gestalten mit Markus				14:00-16:00 Keramikworkshop mit Claudia	14:15-15:45 Spazier mit mir! Mit				14:00-15:00 Hilfe bei Bewerbung & Lebenslauf (loginsLeben)				13:30-15:30 Wohlfühlgruppe (loginsLeben)			13:30-15:00 Fußball Frauen (loginsLeben)
									14:45-16:15 Nordic		14:45-15:30 JackpotFIT - Fitte Gelenke			14:00-16:00 Keramik			

Alle Informationen online verfügbar unter <https://pass.at/neuigkeiten/>



Einzeltermine / JÄNNER 2026

montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	samstags	sonntags
Initiative logins Frauenwelt: Art Journal Termine: 12. & 26.01. Uhrzeit 17:30-19:00h (loginsLeben)	Meditation & Achtsamkeit Termine: 20.01. Uhrzeit: 16:45-18:00 (loginsLeben)	Ernährungsberatung Einzelsetting Termin: 14.01. Uhrzeit: 10:30, 11:15, 12:00 (loginsLeben)	(Wieder-)Einstieg ins Berufsleben Termine: 08.01.. Uhrzeit: 10:00 (loginsLeben)	Initiative „CoolTour“ Beerdigungsmuseum & Spaziergang am Zentralfriedhof Termine: 16.01. Uhrzeit: 14:00 (loginsLeben)	Pranayama Workshop Termine: 17.01. Uhrzeit: 14:00-16:00 (loginsLeben)	Klettern Halle Termine: 11. & 25.01. Uhrzeit: 12:00 (loginsLeben)
	Erzählcafé Termine: 13.01. Zeit: 16:00-17:30 (loginsLeben)	Nähworkshop Termin: 14.01. Uhrzeit: 15:00-18:00 (loginsLeben)	Workshop Bedarfe und Bedürfnisse Termine: 15., 22. & 29.01.. (loginsLeben)	Karaoke Termin: 23.01. Uhrzeit: 18:00 (loginsLeben)		Wandergruppe Termine: 11. & 25.01. (pro mente)
	Workshop Aromatherapie Termin: 27.01. Uhrzeit: 16:00-18:00 (loginsLeben)	English Conversation Termine: 14., 21. & 28.01. (pro mente)				Wanderungen Termine: 04.01. 10:00 Rodaun- Gerogenberg 25.01. 10:30 Grüner Prater (loginsLeben)
	Kochtreff Termine: 13. & 27.01.. Materialbeitrag: € 4,5 (pro mente)	Trommelgruppe Termine: 13., 20. & 27.01. (pro mente)	Schwimmgruppe Termine: 08. & 22.01. Uhrzeit: 17:00-19:00 (pro mente)			



Tagesstruktur montags im Jänner

09:00		<p>Hatha-Yoga mit Karin 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>		
09:30				
10:00				
10:30	<p>Nordic Walking mit Reinhard 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>Deutsch Wann: 10:00–11:30 Uhr Wo: Treffpunkt Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-8323607 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>		<p>Yin Yoga mit Karin 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>
11:00				
11:30				
12:00	<p>Jackpot FIT mit Radoslav 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>Sprachen Café – English 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>Tischtennis mit Reinhard 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>	<p>Karate mit Alfred Wann: 11:00–13:00 Wo: Weiglasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30	<p>Improvisations-theater mit Oliver 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>			<p>Kreatives Gestalten mit Markus 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>
15:00				
15:30				
16:00				



Einzeltermine montags

Initiative loginsFrauenwelt: Art Journal (loginsLeben)

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



Tagesstruktur dienstags im Jänner

09:00				
09:30				
10:00	Café Weltverbesserung mit Alfred oder Ilona 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	Sensomotorik und Balance mit Radoslav 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		Volxküche mit Roswitha, Dom, Susi, Hanaa, Arman, u.a. 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
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00	Spazier mit mir! 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	Keramikworkshop mit Claudia 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 Materialbeitrag 2€		Selbsthilfegruppe Don't panic! 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
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	Volleyball mit Maria oder Ali Wann: 18:30–20:30 Wo: Absberggasse 50, 1100 Wien Wer: loginsLeben Info & Anmeldung: +43-676-3984461	Shinson Hapkido Wann: 18:15–19:45 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Info und Anmeldung: +43-650-744 09 22		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				



Einzeltermine dienstags

Meditation & Achtsamkeit (loginsLeben)

- **Termine:** 20. Jänner
- **Uhrzeit:** 16:45–18:00
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

Workshop Aromatherapie

- **Termine:** 27. Jänner
- **Uhrzeit:** 16:00–18:00 Uhr
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

Erzählcafé (loginsLeben)

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

Kochtreff (pro mente)

- **Termine:** 13. & 27.01.
- **Materialbeitrag:** € 4,50
- **Ort:** Regenbogenhaus, Hadikgasse 50, 1140 Wien
- **Anmeldung & weitere Information:** T +43 1 513 15 30



Tagesstruktur mittwochs im Jänner

09:00	Karatedo Doshinkan mit Alfred 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		
09:30			
10:00		Deutsch mit Susanna 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	Rückengymnastik 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
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00	Bewusstes Atmen mit Radoslav 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		
13:30			
14:00			
14:30	Nordic Walking (gemächlich/moderat) mit Christian <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		
15:00	Sprachen Treff – Español 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	Sanftes Bewegungstraining Wann: 15:00–15:40 Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			



Einzeltermine mittwochs

Ernährungsberatung „Einzelsetting“ (loginsLeben)

- **Termin:** 14. Jänner
- **Uhrzeit:** 10:30, 11:15 und 12:00 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

Nähworkshop mit Karin

- **Termin:** 14. Jänner
- **Uhrzeit:** 15:00–18:00 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

English Conversation (pro mente)

- **Termin:** 14., 21. & 28. Jänner
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30

Trommelgruppe (pro mente)

- **Termine:** 13., 20. & 27. Jänner
- **Wo:** KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30



Tagesstruktur donnerstags im Jänner

09:00			
09:30			
10:00	Psychologische Beratung auf Ukrainisch 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		
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30		JackpotFIT 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	
15:00			
15:30	Basketball im Park mit Radoslav 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		
16:00	Qi Gong mit Christian <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		
16:30			
17:00	Nada Ohrakupunktur 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		
17:30			
18:00			
18:30	Dance, Dance, Dance mit Jasmin 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		
19:00			
19:30			
20:00			



Einzeltermine donnerstags

(Wieder-)Einstieg ins Berufsleben (loginsLeben)

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

Workshop Bedarfe und Bedürfnisse (loginsLeben)

- **Termin:** 15., 22. Und 29.Jänner
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

Schwimmgruppe

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



Tagesstruktur freitags im Jänner

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



			E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
19:30				
20:00				
20:30				

Einzeltermine freitags

Initiative „CoolTour“ – Beerdigungsmuseum & Spaziergang am Zentralfriedhof

- **Termin:** 16. Jänner
- **Uhrzeit:** 14:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

Karaoke

- **Termin:** 23. Jänner
- **Uhrzeit:** 18:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien



Tagesstruktur samstags im Jänner

11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	Volleyball mixed Wann: 16:00–18:00 Uhr Wo: Tigergasse 23–27 Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		Volleyball Herren fortgeschritten Wann: 16:00–18:00 Uhr Wo: Tigergasse 23–27 Wer: loginsLeben Tel.: +43–664–832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		



Tagesstruktur sonntags im Jänner

11:00	Fußball Männer Wann: 11:00-13:30 Wo: Tigergasse 23-27 Wer: loginsLeben Info & Anmeldung: 0650 2794129	
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		Fußball Frauen Wann: 13:30-15:00 Wo: Tigergasse 23-27 Wer: loginsLeben Info & Anmeldung: 0676 398 44 61
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	Kickbox Workout Wann: 18:45-20:15 Wo: Weiglasse 19/3-8, 1150 Wien [loginBase3] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at	
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		

Klettern Halle Südwand Perchtoldsdorf (loginsLeben)

- **Termin:** 11. & 25. Jänner
- **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)

- **04.01. um 10:00** von **Rodaun nach Georgenberg** mit Reinhard
 - o Treffpunkt: Endstation Straßenbahn 60, Rodaun
 - o ca. 13 km, inkl. Einkehr
 - o Anmeldung: 0699/171 710 75
- **25.01. um 10:30** vom **Grüner Prater** mit Christopher
 - o Treffpunkt: Endstation Linie D Nussdorf-Beethovengang
 - o Ca. 8 km, Jause mitnehmen
 - o Anmeldung: 0660/700 28 77

Wandergruppe (promente)

- **Termin:** 11. & 25. Jänner
- **Uhrzeit:** 09:00
- **Treffpunkt:** Bahnhof Wien Mitte bei McDonalds, 1. Stock, vor/beim McCafé
- Keine Anmeldung notwendig
- Fahrpreis bis maximal 15 €



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

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

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](tel:+4315131530)

katharina.musalek@pro.mente.wien

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](tel:06648323607)aron.kampusch@chello.at

kontakt@loginsLeben.at

www.loginsLeben.at

