

Freizeitprogramm (Regeltermine) / Februar 2026

	MO			DI			MI			DO			FR		SA	SO
09:00													08:15-09:15 Yoga (loginsLeben)			
10:00				09:30-14:00 Initiative Volkküche mit Roswitha, Dom, Susa, Hanaa, Arman, u.a. (loginsLeben)			10:00-11:30 Deutsch mit Susanna (loginsLeben)							09:45-10:00 Yoga (loginsLeben)		
	10:30-11:45 Yoga mit Helga (loginsLeben) <i>[entfällt am 02.02.]</i>	10:00-11:30 Deutsch mit Susanna (loginsLeben)			10:00-12:00 Café Weltverbes- ser-ung mit Alfred (loginsLeben)				10:45-11:45 Rücken- gymnasti- k mit Alfred oder Radoslav (loginsLeben)							
11:00			10:30-12:00 Nordic Walking mit Reinhard (loginsLeben)											11:00-12:00 Yoga (loginsLeben)		
12:00																
	12:00-13:00 Jackpot FIT mit Radoslav	12:00-13:30 Sprachen Café English mit Susanna							12:00-13:00 Hilfe bei Bewerbu- ng &							



Freizeitprogramm (Regeltermine) / Februar 2026

	(loginsLeben)	(loginsLeben)							Lebenslauf (loginsLeben)										
13:00			13:00-15:00 Tischtennis mit Reinhard (loginsLeben)	14:00-16:00 Keramikworkshop mit Claudia (loginsLeben) Materialbeitrag € 2,-	14:15-15:45 Spazier mit mir! Mit Radoslav (loginsLeben)	15:00-16:30 Selbsthilfegruppe "Don't panic" (loginsLeben)	15:00-15:40 Sanftes Bewegungstraining (loginsLeben)	15:00-16:30 Sprachen Treff Espanol mit Susanna	13:00-14:00 Hilfe bei Bewerbung & Lebenslauf (loginsLeben)	13:00-13:30 Bewusstes Atmen (loginsLeben)	14:45-16:15 Nordic Walking mit Reinhard oder Till (loginsLeben)	14:45-15:30 JackpotFIT - Fitte Gelenke (loginsLeben)	13:00-14:15 Männergesundheit: individuelle Trainingsgestaltung (loginsLeben)	13:30-15:30 Keramikworkshop (loginsLeben) Materialbeitrag € 2,-	13:30-15:30 Wohlfühlgruppe (loginsLeben)	13:30-15:00 Fußball Frauen (loginsLeben)			
14:00	14:00-16:00 Kreatives Gestalten mit Markus und Till (loginsLeben) <i>[entfällt am 05.01.]</i>	14:15-16:45 Improvisationstheater mit Oliver (loginsLeben)																	
15:00																			



Einzeltermine / Februar 2026

montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	freitags	samstags	sonntags
Initiative logins Frauenwelt: Art Journal Termine: 09. & 23.02. Uhrzeit 17:30-19:00h (loginsLeben)	Meditation & Achtsamkeit Termine: 03., 17. & 24.02. Uhrzeit: 16:45-18:00 (loginsLeben)	Ernährungsworkshop Termin: 25.02, Uhrzeit: 17:30 (loginsLeben)	Schwimmgruppe Termine: 12. & 26.02. Uhrzeit: 17:00-19:00 (pro mente)	Gruppenpsychotherapie Termine: 16.01. Uhrzeit: 14:00 (loginsLeben)	Faschingsparty Termin: 07.02. Uhrzeit: ab 16:00 (loginsLeben)	Klettern Halle Termine: 15.02. Uhrzeit: 12:00 (loginsLeben)
	Erzählcafé Termine: 03. & 24.02. Zeit: 16:00-17:30 (loginsLeben)	Workshop für Männer – Deeskalation und Konfliktlösung Termin: 18. & 25.02. Uhrzeit: 16:30-18:30 (loginsLeben)		Karaoke Termin: 20.02. Uhrzeit: 18:00 (loginsLeben)	Initiative „CoolTour“ Nationalbibliothek „Geschichte der Medizin“ Termin: 28.02. Uhrzeit: 14:00 (loginsLeben)	Wandergruppe Termine: 08. & 22.02.. (pro mente)
	Workshop Aromatherapie Termin: 17.02. Uhrzeit: 16:00-18:00 (loginsLeben)	English Conversation Termine: 04., 11, 18., & 25.02. (pro mente)		Workshop Bedarfe und Bedürfnisse 10 Termine ab 20.02. 16:00-17:30 Selbstbehalt € 100,- pro Sitzung (loginsLeben)		Wanderungen Termine: 01.02. 10:00 Praterauen 15.02. 09:45 Hermannskogel-Cobenzl (loginsLeben)
	Kochtreff Termine: 10.02. Materialbeitrag: € 4,5 (pro mente)	Trommelgruppe Termine: 03., 10., 17., 24.02. (pro mente)				



Tagesstruktur montags im Februar

09:00				
09:30				
10:00				
10:30	<p>Nordic Walking mit Reinhard Wann: 10:30–12:00 Uhr Wo: Treffpunkt Weigl-gasse 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 Weigl-gasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-8323607 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>	<p>Yin Yoga mit Helga Wann: 10:30–11:45 Uhr Wo: Treffpunkt Weigl-gasse 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: Weigl-gasse 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 – 13:30 Uhr Wo: Weigl-gasse 19/3–8 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>		
12:30				
13:00			<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>	
13:30				
14:00				
14:30	<p>Improvisations-theater mit Oliver Wann: 14:45–16:45 Uhr Wo: Weigl-gasse 19/3–8 1150 Wien Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>		<p>Kreatives Gestalten mit Markus und Till Wann: 14:00–16:00 Uhr Wo: Weigl-gasse 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:** 9. & 23. Februar
- **Uhrzeit:** 17:30–19:00
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien



Tagesstruktur dienstags im Februar

09:00					
09:30					
10:00	Café Weltverbesserung mit Alfred 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:** 3., 17. & 24. Februar
- **Uhrzeit:** 16:45–18:00
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

Workshop Aromatherapie (loginsLeben)

- **Termine:** 17. Februar
- **Uhrzeit:** 16:00–18:00 Uhr
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Materialbeitrag:** € 4,-

Erzählcafé (loginsLeben)

- **Termine:** 3. & 24. Februar
- **Uhrzeit:** 16:00–17:30 Uhr
- **Wo:** [loginBase] Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien

Kochtreff (pro mente)

- **Termine:** 10.02.
- **Materialbeitrag:** € 4,50
- **Ort:** Regenbogenhaus, Hadikgasse 50, 1140 Wien
- **Anmeldung & weitere Information:** T +43 1 513 15 30



Tagesstruktur mittwochs im Februar

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 Reinhard oder Till <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

Erhnährungsworkshop (loginsLeben)

- **Termin:** 25. Februar
- **Uhrzeit:** 17:30 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

Workshop für Männer – Deeskalation & Konfliktlösung mit Alfred und Till

- **Termin:** 18. & 25. Februar
- **Uhrzeit:** 16:30–18:30 Uhr
- **Wo:** Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** 0664-832 36 07 bzw. kontakt@loginsLeben.at

English Conversation (pro mente)

- **Termin:** 04., 11., 18. & 25. Februar
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30

Trommelgruppe (pro mente)

- **Termine:** 3., 10., 17. 24. Februar
- **Wo:** KonTrastes – sound & dance atelier, 1150 Wien
- **Anmeldung & Infos:** +43 1 513 15 30



Tagesstruktur donnerstags im Februar

09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30			<p align="center">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</p>	
15:00				
15:30	<p align="center">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</p>			
16:00	<p align="center">Qi Gong mit Lena <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</p>			
16:30				
17:00	<p align="center">Nada Ohrakupunktur (<i>entfällt am 05.02.</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</p>			
17:30				
18:00				
18:30	<p align="center">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</p>			
19:00				
19:30				
20:00				



Einzeltermine donnerstags

Psychosoziale Beratung mit Jasmin (loginsLeben)

- **Termin:** 12., 19. & 26.02 Februar
- **Uhrzeit:** 16:00 & 17:00 mit Termin
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien
- **Selbstbehalt:** € 20,-

Workshop Bedarfe und Bedürfnisse (loginsLeben)

- **Termin:** 05. Februar
- **Uhrzeit:** 17:00-19:30
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien

Schwimmgruppe (promente)

- **Termin:** 12. & 26. Februar
- **Uhrzeit:** 17:00-19:00
- **Wo:** Floridsdorfer Bad, Franklinstraße 22, 1210 Wien
- Bitte Badebekleidung und Badeutensilien mitbringen



Tagesstruktur freitags im Februar

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	<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>		<p>Keramikworkshop mit Claudia Wann: 13:30–15:30 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>
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	<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>		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			<p>Singen mit Susanna Wann: 18:00–19:30 Uhr Wo: Weiglasse 19/3–8, 1150 Wien [loginBase] Wer: loginsLeben Tel.: +43-664-832 36 07 E-Mail: kontakt@loginsLeben.at</p>
18:30			
19:00			



19:30				
20:00				
20:30				

Einzeltermine freitags

Karaoke (loginsLeben)

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

Gruppenpsychotherapie mit Angeiika Soswinski (loginsLeben)

- **Termin:** ab 20.02. (10 Termine)
- **Uhrzeit:** 16:00-17:30
- **Selbstbehalt:** € 100,- pro Sitzung



Tagesstruktur samstags im Februar

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		

Einzeltermine freitags

Initiative „CoolTour“ – Nationalbibliothek „Geschichte der Medizin“ (loginsLeben)

- **Termin:** 28. Februar
- **Uhrzeit:** 14:00
- **Wo:** Treffpunkt vor der Nationalbibliothek, Hofburg 1010
- **Anmeldung:** 0699 107 733 74 (Georg)

Faschingsparty (loginsLeben)

- **Termin:** 7. Februar
- **Uhrzeit:** ab 16:00
- **Wo:** Weiglasse 19/3-8 1150 Wien



Tagesstruktur sonntags im Februar

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



Wanderungen (loginsLeben)

- **01.02. um 10:00** in die **Praterauen** mit Reinhard
 - o Treffpunkt: Praterstern Halle vor dem ÖBB
 - o ca. 9 km
 - o Anmeldung: 0699/171 710 75
- **15.02. um 09:45** vom **Hermannskogel-Cobenzl** mit Christopher
 - o Treffpunkt: Station Wien Oberdöbling (S45)
 - o Ca. 8 km, Jause mitnehmen
 - o Anmeldung: 0660/700 28 77

Wandergruppe (promente)

- **Termin:** 08. & 22. Februar
- **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

✉ 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 aron.kampusch@chello.at

✉ kontakt@loginsLeben.at

www.loginsLeben.at

