

Ihr Wegbegleiter im Alter



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung

Angebote
April – Juni 2018

Das ASZ stellt sich vor

Wir, das Team des Alten- und Service-Zentrum Untergiesing, freuen uns sehr, Sie als Besucher und Gäste bei uns willkommen heißen zu dürfen. Sie finden bei uns ein vielfältiges Angebot von Veranstaltungen und Kursen:

Vorträge, Ausstellungen, Migrationsberatung, Busausflüge, Gesprächsrunde, Flohmärkte, Gymnastik- und Entspannungskurse, Yoga und Qigong, Bauchtanz, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Malgruppen.

Unsere Cafeteria steht Ihnen und Ihrer Begleitung offen. Wir bieten Kuchen und Getränke an, zweimal in der Woche wird ein von ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren frisch zubereitetes Mittagessen aufgetischt, Tanznachmittage finden dort statt, Sie können sich auch Karten- oder Schachspielern zugesellen.

Wir sind aber auch immer gern bereit, Sie und Ihre Angehörigen individuell und vertraulich in schwierigen Situationen oder problematischen Angelegenheiten zu beraten und Ihnen zu helfen, zum Beispiel Fragen zur Pflegeversicherung oder gesetzlichen Betreuung zu klären, oder Pflegedienste und Haushaltshilfen zu organisieren.

Bei vielen Arbeiten im ASZ unterstützen uns ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Vielleicht hätten auch Sie Spaß daran, gemeinsam mit anderen kleine Aufgaben zu übernehmen? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!





Präventive Hausbesuche

auf dem Lebensweg, besonders auch beim Älterwerden, gibt es häufig Veränderungen, denen es zu begegnen gilt. Manche Fragen stellen sich neu und suchen nach Antwort. Viele Menschen wünschen sich, so lange wie möglich gut und selbständig in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Damit das Älterwerden bestmöglich gelingt, ist es sinnvoll, sich vorsorglich zu informieren, welche Möglichkeiten und welche Unterstützung es gibt, speziell auch in „unserem“ Stadtteil Untergiesing.

Im Rahmen eines Hausbesuches bieten wir Ihnen dazu Information und Beratung an. Mögliche Themen können sein: Vorsorgemöglichkeiten, häusliche Hilfen, finanzielle Absicherung, Wohnungsanpassung, Alltags- und Freizeitgestaltung, soziale Kontakte, persönliche Anliegen.

Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich, es muss keinerlei Mitgliedschaft eingegangen werden. Die Besuche erfolgen auf Wunsch. Sollte bereits ein Hilfebedarf bestehen, werden wir mit Ihnen nach Lösungen suchen.

Nutzen Sie einen „präventiven Hausbesuch“ für sich und informieren Sie auch Ihre Bekannten und Nachbarn in Untergiesing über dieses Angebot.

Wir nehmen sehr gern Kontakt auf.

Rufen Sie uns an, wenn sie einen Termin vereinbaren möchten, Tel. 66 11 31. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Dorothea Nieder-Müller.

Inhalt

Präventive Hausbesuche	S. 3
Wanderungen	S. 5
Einzelveranstaltungen Vorträge, Ausstellung, Festessen Ausflüge, Flohmarkt u.a.	S. 8 – 12
Begegnung – Gruppen – Kurse Gedächtnistraining, Sprachkurse, Malgruppe, Schach, Mittagstisch, Tanz, Café u.a.	S. 13 – 19
Gymnastik – Bewegung Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, T'ai Chi, Qigong, Bauchtanz, Zilgrei u.a.	S. 20 – 29
Weitere Angebote Externe Anbieter, Dienstleistungen, Selbsthilfegruppen	S. 30 – 35
Unsere Referenten	S. 36 – 37
Anmeldung Gymnastik-Pass, Kursanmeldung, Preise	S. 38
Mitarbeiter	S. 39
ASZ Untergiesing Adresse, Anfahrt, Öffnungszeiten	S. 40

Wanderungen

Grüß Gott, liebe Wanderfreunde!



Sonnenweg: von Oberammergau nach Schloss Linderhof

Samstag, 28.04.2018

07.15 – 20.00 Uhr

Vom Bahnhof Oberammergau wandern wir zum Schloss Linderhof (evtl. Besichtigung mit Führung). Von dort fahren wir mit dem Bus zum Ausgangspunkt zurück.

Eine etwas anspruchsvollere Wanderung (ca. 5 Std. Gehzeit, Steigungen)

Treffpunkt: Hauptbahnhof, voraussichtlich Gleis 27

Kosten: Werdenfels-Ticket anteilig,
evtl. Eintritt/ Führung Linderhof

Münchner Jakobsweg: 2. Etappe von Ebenhausen-Schäftlarn nach Starnberg

Freitag, 11. Mai 2018

12.15 – 19.30 Uhr

Auf dem Pilgerweg wandern wir nach Starnberg (ca. 3 Std.) und fahren nach einer Stärkung zurück. Auch für weniger geübte Wanderer geeignet.

Treffpunkt: ASZ Untergiesing

Kosten: MWV-Gruppenticket anteilig

Wanderungen

Mittenwald, Leutaschklamm und Lautersee

Samstag, 26. Mai 2018

08.00 – 19.30 Uhr

Vom Bahnhof Mittenwald gehen wir durch die Leutaschklamm, entweder auf dem Koboldpfad (2 km) oder auf dem Klammgeist(rund)weg (ca. 3 km, Schwindelfreiheit!). Anschließend wandern wir zum Lautersee, wo wir einkehren. Zum Abschluss bummeln wir durch die schöne Altstadt Mittenwalds.

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gleis 27-36

Kosten: Werdenfels-Ticket anteilig und Eintritt Wasserfall Leutasch-Klamm (2,00 €)

Münchner Jakobsweg: 3. Etappe von Starnberg über Andechs nach Herrsching

Samstag, 16. Juni 2018

08.40 – 19.30 Uhr

Diese längere Strecke (5-6 Std. Gehzeit) erfordert gutes Gehvermögen (Einkehr in Andechs). Rückweg durch das Kiental nach Herrsching, alternativ mit dem Bus.

Treffpunkt: München Hbf, S-Bahn-Gleis (Bahngleismitte beim Info-Häuschen)

Kosten: MVV-Gruppenticket anteilig



Wanderungen

Füssen, Kalvarienberg, Schwansee

Samstag, 30.06.2018

07.35 – 20.00 Uhr

Leichte Wanderung von Füssen auf den Kalvarienberg mit wunderschöner Aussicht. Am Schwansee legen wir eine Badepause ein (Badesachen mitnehmen!)

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Hauptgleishalle

Kosten: Regioticket Schwaben anteilig

Bitte beachten Sie:

Fahrplanänderungen, unvorhergesehene Ereignisse oder der Wunsch einer Gruppenmehrheit können bewirken, dass sich die Rückkehr nach hinten verschiebt.

Bitte nehmen Sie ausreichende Getränkevorräte mit, Brotzeit, Sonnen-/Regenschutz, evtl. Stöcke sowie geeignete Schuhe.

Fahr-/Eintrittspreise werden auf die Gruppe umgelegt. Bei unentschuldigter Nichtteilnahme oder vorzeitiger Heimreise müssen wir leider die anteiligen Gruppen-Kosten berechnen.

Anmeldung bis 2 Tage vor dem Termin.

Kontakt (ab Tag vor der Wanderung): Brigitte König-Schmidts (Handy-Nr.: 0176 / 44 46 57 53)

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

Veranstaltungen

Festessen:

Osterschmaus

Dienstag, 10. April 2018

12.30 Uhr

Unser ehrenamtliches Kochteam kocht ein festliches Menü für Sie, zu dem wir Sie herzlich einladen. Am besten bringen Sie großen Hunger und etwas Geduld mit, wir finden für jeden ein hübsches Plätzchen in unseren Räumlichkeiten.

Die Anmeldung mit Vorkasse ist ab Freitag, den 23. März im ASZ möglich.

Menüpreis € 6,-



Eröffnung der Ausstellung:

Diederika Ensing

Mittwoch, 18. April 2018

14.30 – 16.30 Uhr

Seit 2010 widmet sich die ASZ-Besucherin Frau Ensing leidenschaftlich der Malerei, insbesondere malt sie holländische Landschaften und Stilleben. Ihre wunderschönen Bilder dürfen Sie ab heute bis Juli 2018 in unserer Cafeteria bewundern.

Zur Ausstellungseröffnung am 18. April um 14.30 Uhr haben Sie die Gelegenheit, bei einem Gläschen Sekt mit der Künstlerin ins Gespräch zu kommen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Künstlerin: Diederika Ensing

Eintritt frei

Veranstaltungen

München entdecken:

Geführter Spaziergang vom Marienplatz zum Odeonsplatz

Mittwoch, 25. April 2018

13.30 – ca. 15.30 Uhr

Auf Umwegen über Burgstraße, Platzl, Maximilianstraße, vorbei an der Staatskanzlei und durch den Finanzgarten lernen wir viele geschichtsträchtige Orte kennen, bevor wir den Odeonsplatz erreichen.

Wir treffen uns um 13.30 Uhr vor der Stadtinformation im Rathaus am Marienplatz.

Anmeldung im ASZ bis 20. April.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Gerda Horn

Eintritt frei

Flohmarkt

Mittwoch, 09. Mai 2018

13.00 – 17.00 Uhr

Kommen Sie heute ins ASZ und durchstöbern Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs, Dekoration oder Schönerem, das Sie sonst für viel Geld neu kaufen müssten.

Im Vordergrund steht die Idee der Selbsthilfe, weshalb sich die Preise auf „Flohmarktniveau“ bewegen. Profis werden abgewiesen.

In der Cafeteria und im Foyer werden 16 Verkaufstische gegen eine Gebühr von jeweils € 2,50 zur Verfügung gestellt.

Achtung: Wer verkaufen möchte, muss sich bitte bis zum 25. April schriftlich anmelden. Die Tische werden verlost und die GewinnerInnen erhalten eine schriftliche Zusage.

Veranstaltungen

Vortrag:

Herzensangelegenheiten

Mittwoch, 16. Mai 2018

14.00 – 16.00 Uhr

Das Herz ist unser Lebensmotor. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der an Herzschwäche erkrankten Personen. Im heutigen Vortrag erhalten Sie viele nützliche Hinweise, wie Sie Ihr Herz leistungsfähig halten und stärken können.

Referentin: Waltraud Al Nasser-Winkler,

Pro Senior Best Age Communication

Eintritt frei



Reisebericht mit Bildern:

Salzwege im Berchtesgadener Land

Donnerstag, 24. Mai 2018

14.30 – 15.30 Uhr

Heinz Fischer nimmt Sie heute in seinem spannenden Reisebericht mit ins Berchtesgadener Land. Bei Wanderungen dort lassen sich immer wieder Zeugen der ehemaligen Bedeutung der Salzförderung für diesen Landstrich entdecken. So war die Geschichte Bayerns über Jahrhunderte hinweg eng mit der Salzförderung im Berchtesgadener Land verbunden. Das Salz brachte Wohlstand, um das Salz wurde gekämpft und so manche Stadt – so auch München – verdankt dem Salz ihre Gründung. Tauchen Sie ein in die Berchtesgadener Geschichten rund ums Salz und die Schönheit der dortigen Bergwelt.

Heinz Fischer

Eintritt frei

Veranstaltungen

München entdecken:

Geführter Spaziergang durch Altschwabing

Mittwoch, 06. Juni 2018

13.30 – ca. 15.30 Uhr

Unser Rundgang beginnt und endet an der Münchner Freiheit. Dazwischen gibt es viel Interessantes zu entdecken!

Wir treffen uns um 13.30 Uhr an der Münchner Freiheit, Ecke Feilitzschstraße (Haupteingang Karstadt). Anmeldung im ASZ bis 01. Juni. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Gerda Horn

Eintritt frei



Vortrag:

Informiert und gestärkt zum Arzt

Mittwoch, 13. Juni 2018

14.30 – 16.00 Uhr

Die Stellung des Patienten hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Patienten haben Rechte, Aber welche? Sie erhalten unter anderem Informationen zu den Themen:

- Das „Patientenrechtegesetz“
- Behandlungsvertrag, Einwilligung, Dokumentation und Aufklärung
- Einsichtsrecht in Krankenakten und Schweigepflicht
- Was kann man bei Problemen mit dem Arzt tun

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Frau Schulte-Bocholt, Gesundheitsladen München

Eintritt frei

Veranstaltungen

Sommerfest im ASZ

Donnerstag, 21. Juni 2018

12.30 – 17.30 Uhr

Mit Tanz, Gesang und hoffentlich reichlich Sonnenschein wollen wir heute im ASZ den Sommer 2018 feiern.

Das Fest beginnt um 12.30 Uhr mit Leckereien aus der Küche und ab 14.00 Uhr spielt Andi Metzler live für Sie auf und wir tanzen bis die Schuhe qualmen!

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen. Eintritt frei



Café

<i>Mo, Di, Do</i>	<i>11.00 – 17.00 Uhr</i>
<i>Mi</i>	<i>11.00 – 16.30 Uhr</i>
<i>Fr</i>	<i>11.00 – 15.00 Uhr</i>

Kontakte knüpfen, sich unterhalten, Bekannte treffen, Zeitungslektüre, Kaffee trinken und einen unserer leckeren Kuchen genießen....

Willkommen sind alle Seniorinnen und Senioren, Angehörige oder jüngere Besucherinnen und Besucher.

Computer und Internet – mit Anleitung

Montags, 09.00 – 13.00 Uhr

Montags von 9 bis 13 Uhr können Sie an unseren beiden Computern mit Drucker arbeiten und im Internet surfen. Bitte Anmeldung.

Beim ersten Besuch müssen Sie Ihre Ausweisnummer bereithalten und unseren Nutzungsbedingungen zustimmen. Gegen eine Gebühr von € 1,-- erhalten Sie den Schlüssel. Viel Spaß!

Schach

Montags, 13.30 – 16.45 Uhr *Einstieg laufend*

Gardé! Jeder Schachspieler liebt diesen Ausdruck, da er den Kontrahenten damit unter Druck setzt und ihn zwingt, seine Strategie zu ändern. Wenn auch Sie mal wieder Lust haben, auf *Damenjagd* zu gehen, *Bauern zu opfern* und sich im Königsspiel mit anderen Strategen zu messen, sind Sie bei uns genau richtig!

Malgruppe am Kolumbusplatz

Montags, 15.00 – 16.30 Uhr

Einstieg laufend

Haben Sie Lust, in einer netten und ungezwungenen Atmosphäre in unserem schönen Gruppenraum an Ihren Werken zu arbeiten, zu malen oder zu zeichnen? Der ehrenamtliche Gruppenleiter Herr Scherer hat viel Erfahrung mit unterschiedlichen Techniken und bei Bedarf bestimmt den einen oder anderen guten Hinweis. Ihre Materialien bringen Sie bitte selber mit.

Neugierig geworden? Kommen Sie einfach vorbei.

Peter Scherer

gebührenfrei



Senioren kochen

Dienstags und Freitags,

9.00 – 14.00 Uhr

Mit Schwung wird der Mittagstisch von der Seniorenkochgruppe frisch zubereitet. Kochen und essen Sie gerne in Gemeinschaft? Bei der Organisation helfen wir selbstverständlich. Die Gruppe versteht ihre Arbeit ehrenamtlich und solidarisch mit allen, die nicht mehr selbst kochen können.

PS: Bei uns kochen Frauen und Männer.

Handarbeit im geselligen Kreis

Dienstags, 10.00 – 11.45 Uhr

Einstieg laufend

Stricken, häkeln, sticken oder nähen Sie gern? Dann heißt Sie unsere nette Handarbeitsgruppe herzlich willkommen, die sich jeden Dienstag in unserer gemütlichen Cafeteria mit ihren Handarbeiten beschäftigt und bei der Gelegenheit nützliche Tipps und Hinweise untereinander austauscht.

Anita Neumeier

gebührenfrei

Gehirnjogging

ab Dienstag, 05. Juni 2018

10.30 – 12.00 Uhr

Ein Kurs, in dem Sie durch gezielte Übungen ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis verbessern können. Kursanmeldung bis 29. Mai 2018 im Büro.

Julius Theiler

€ 50,00 (9x)

Mittagstisch

Dienstags und Freitags,

12.30 Uhr

Unser Mittagstisch wird von ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren frisch gekocht und bietet viel Abwechslung.

Menü Dienstag und Freitag € 4,50

Regelmäßige Teilnahme nach persönlicher Anmeldung bei Frau Nieder-Müller oder Frau Laubmeier möglich.



Geschichten aus aller Welt

Dienstags,

14.30 – 16.00 Uhr

Wir begleiten das Glückskind auf dem märchenhaften Weg zum Teufel mit den drei goldenen Haaren, bedauern das Unglück der in alten Zeiten von der Pest geplagten Menschen und stellen fest: „Das Glück ist eine leichte Dirne/und weilt nicht gern am gleichen Ort./Sie drückt den Kuss dir auf die Stirne/ und lächelt sanft und flattert fort./Frau Unglück hat im Gegenteile/dich liebevoll ans Herz gedrückt./Sie sagt, sie habe keine Eile,/setzt sich zu dir ans Bett und strickt. (Heinrich Heine)

Bitte Anmeldung.

Dr. Helga Lengenfelder

gebührenfrei



Frauenfrühstück am Mittwoch

Mittwochs,

09.30 – 11.30 Uhr

In gemütlicher Runde zusammen frühstücken ist ein wunderbarer Start in den Tag!

Unsere ehrenamtliche Gruppenleitung, Frau Spörl, bietet Frauen ab 60 Jahren die Möglichkeit, mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr gemeinsam zu frühstücken, sich bei frischen Semmeln und Kaffee kennenzulernen, von sich zu erzählen, miteinander auszutauschen und zusammen einen Platz für mehr Lebensfreude zu finden. Bitte im Büro anmelden.

Camilla Spörl

€ 2,- Beitrag für Lebensmittel

VDK Nachmittagstreff

Mittwoch, 25. April 2018 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 30. Mai 2018 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 27. Juni 2018 14.00 – 16.30 Uhr

Am letzten Mittwoch im Monat lädt der Sozialverband VDK/ Ortsverband Giesing alle interessierten Seniorinnen und Senioren in die Cafeteria des ASZ Untergiesing ein. Sie haben Gelegenheit, sich zu unterhalten und gemeinsam Gesellschaftsspiele zu spielen. An unserer Theke können Sie Kaffee und Kuchen erwerben.

Ohne Anmeldung Eintritt frei

Beratung:

Anwaltssprechstunde

Mittwoch, 25. April 2018 14.30 – 15.30 Uhr

Mittwoch, 27. Juni 2018 14.30 – 15.30 Uhr

Sie haben die Gelegenheit, eine kostenlose Erstberatung zu erhalten. Die viertelstündlichen Termine werden nach Anmeldung vergeben. Frau Aleiter gibt Ihnen nützliche Hinweise, wie Sie am besten weiter verfahren. Selbstverständlich wird Ihr Anliegen vertraulich behandelt. Zum Termin unbedingt alle relevanten Unterlagen mitbringen.

Anmeldung im Büro. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter kostenfrei

Lesekreis

Mittwoch, 04. April 2018 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 02. Mai 2018 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 06. Juni 2018 14.30 – 16.00 Uhr

Senioren für Senioren. Wir lesen kurzweilige Geschichten, diskutieren darüber und führen Alltagsgespräche. Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit herzlich willkommen. gebührenfrei

Kegeln Sie mit!

Donnerstags,

09.30 – 11.30 Uhr

Unsere Spielekonsole macht es möglich – Sie werden sich wie auf einer echten Kegelbahn fühlen. Kommen Sie unverbindlich vorbei und probieren Sie es! Vielleicht gelingt es Ihnen, unsere ehrenamtliche Helferin Frau von Rebay und unsere Praktikanten zu besiegen! Es gibt viele weitere Spiele zu entdecken. Auch für Menschen mit körperlicher Einschränkung geeignet. Eintritt frei

Tanzvergnügen im ASZ

Donnerstags,

14.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 05. April	Live-Musik mit Andi Metzler
Donnerstag, 12. April	mit Musik von Platten
Donnerstag, 19. April	mit Musik von Platten
Donnerstag, 26. April	Live-Musik mit Charly Greil
Donnerstag, 03. Mai	mit Musik von Platten
Donnerstag, 17. Mai	mit Musik von Platten
Donnerstag, 24. Mai	Live-Musik mit Lothar Nelz
Donnerstag, 07. Juni	mit Musik von Platten
Donnerstag, 14. Juni	mit Musik von Platten

Donnerstag, 21. Juni großes ASZ Sommerfest
mit Live-Musik Andi Metzler
Eintritt frei

Donnerstag, 28. Juni mit Musik von Platten

Eintritt jeweils € 1,50 oder mit Gutscheineheft
(10x für € 14,-)

Sommerfest Eintritt frei

Tanzpause: Juli mit 9. August

Erster Tanz nach der Sommerpause am 16. August

Geburtstagsfeier

26. April, 24. Mai und 28. Juni 2018 14.00 Uhr

An einem der letzten Donnerstage im Monat wird bei uns mit den Geburtstagskindern des Vormonats gefeiert, gelacht und getanzt.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns an.



Englisch Konversation

Ab Freitag, 20. April 2018

Gruppe I 09.30 – 11.00 Uhr

Sind Sie in der Lage, sich ganz gut auf Englisch zu unterhalten und mehr oder weniger verständlich zu machen, was Sie sagen möchten? Dann sind Sie hier richtig: Konversation für Fortgeschrittene mit Grammatik- und Vokabelübungen in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß an der Sache zum Immer-Besser-Werden!

Gruppe II 11.05 – 12.35 Uhr

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse ins gesprochene Wort umsetzen und lernen, wie Sie Ihre Gedanken ausdrücken? In diesem Kurs warten einfache Sprechübungen auf Sie! Trauen Sie sich, denn hier sind alle willkommen, die Vorkenntnisse in Englisch besitzen, egal wie eingestaubt diese sein mögen. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß an der Sache üben Sie, sich locker und flüssig auf Englisch zu unterhalten.

Frau Marlene Spahn jeweils € 55,- (10x)

Wirbelsäulengymnastik und Bewegungsschulung

Montags, 08.00 – 09.00 Uhr *Einstieg laufend*

Montags, 09.00 – 10.00 Uhr *Einstieg laufend*

Montags, 10.00 – 11.00 Uhr *Einstieg laufend*

Sanftes Ganzkörpertraining, bei dem man auch mal ins Schwitzen kommt. Im Vordergrund stehen hier allerdings langsam fließende und kontrollierte Bewegungen, die das eigene Körperbewusstsein verstärken und die Wirbelsäule rundum stützen. Für ein starkes, stabiles Körperzentrum sind hier Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Atmung und Entspannung sehr entscheidend.

Gabriella Horvath mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Bauchtanz

Montags, 13.00 – 14.30 Uhr *Einstieg laufend*

Mit Gymnastik bereiten wir uns auf die runden, weichen Bewegungen dieses sinnlichen weiblichen Tanzes vor und lassen uns von orientalischer Musik ins Reich von 1001 Nacht entführen. Bitte mitbringen: Gymnastikanzug oder Leggings mit T-Shirt sowie ein Tuch für die Hüften.

Sumitra Kausch mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Qigong am Abend

Montags, Gruppe I: 17.00 – 18.00 Uhr

Gruppe II: 18.15 – 19.15 Uhr *(Einstieg laufend)*

Wir erlernen einfache Übungen, die uns das Sitzen, Stehen und Gehen im Alltag erleichtern, unsere Atmung und Körperenergie harmonisieren und unser Immunsystem stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rita Wolf mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Yoga in der Früh

Dienstags, 07.30 – 09.00 Uhr

Einstieg laufend

Harmonie für Körper, Geist und Seele. Yoga kann jedem Menschen helfen, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Das den Bedürfnissen der westlichen Welt angepasste körperbetonte Hatha-Yoga basiert auf unterschiedlichen Körperübungen, den so genannten ASANAS, sowie auf Atem- und Meditationstechniken.

Cora Menz mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr

Einstieg laufend

Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr

Einstieg laufend

Ein Ganzkörpertraining, aufgebaut aus Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit oder des Gleichgewichts und der Koordination sowie zur Entspannung.

Ulrike Springer mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Beckenbodentraining

Dienstags, 11.00 – 11.45 Uhr

Einstieg laufend

Die Muskulatur des Beckenbodens hat Einfluss auf die Haltung und die Atmung und steht mit verschiedensten Gesundheitsproblemen in Zusammenhang. Es werden anatomische Grundlagen vermittelt, durch Wahrnehmungsübungen Beckenbodenmuskulatur gespürt und mit speziellen Übungen gekräftigt. Eine Verbesserung von entsprechenden Problemen ist bei regelmäßigem Training möglich.

Ulrike Springer mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Der Körper in Balance - Den Rücken stärken

Гимнастика с элементами лечебной физкультуры для спины

Dienstags, 12.00 – 13.00 Uhr

Einstieg laufend

Dieser Kurs vermittelt wirksame Selbsthilfestrategien, um Rückenbeschwerden nachhaltig zu verbessern, mehr Flexibilität zu erreichen und die Rückenmuskulatur schonend aber gleichzeitig effektiv zu trainieren. Ein vitaleres Körpergefühl und aufrechte Haltung ist Ihnen nach diesem Kurs garantiert.

С помощью нашей гимнастики для спины уже после нескольких занятий, Вы преодолеете мышечный дисбаланс и приобретете правильную осанку, что придаст вашей походке легкость и элегантность.

In Kooperation mit Donna Mobile.

Kurs in deutscher und russischer Sprache.

Marina Kurochkina - Курочкина Марина

Стоимость курса

(im Voraus zu bezahlen)

€ 16,- für 4 x

oder mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr



Qigong für Fortgeschrittene

Mittwochs, 08.00 – 09.00 Uhr

Einstieg laufend

Vertiefung und Erweiterung der bisherigen Übungen.

Einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Ingrid Kaltenstadler

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr



Yoga ab 60

Mittwochs, 09.45 – 11.00 Uhr

Einstieg laufend

Mittwochs, 11.05 – 12.20 Uhr

Einstieg laufend

In diesem Kurs werden Aspekte für Ältere im Unterricht berücksichtigt und geeignete Yoga-Übungen angeboten. Erwärmende, aktivierende, aber auch kühlende und beruhigende Atmung sowie Übungen zur Kreislaufstabilisierung werden durchgeführt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Cora Menz

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Sturzprävention - Gehschule

- auch geeignet für Menschen mit Gehhilfen -

Mittwochs, 13.45 – 15.00 Uhr

Einstieg laufend

Bewegungs-Sicherheit im Alltag und damit persönliche Selbstständigkeit erhalten, ist Ziel dieses Kurses. Sie erlernen spezielle, leichte Gleichgewichts-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, die Ihrem Alltag angepasst sind. Benutzen Sie eine Gehhilfe? Dann ist Sturzprävention auch für Sie richtig, denn auch mit Rollator, Unterarmstützen oder Stock trainieren wir – Ihren Fähigkeiten angepasst – Koordination, Gleichgewicht und Muskelkraft. Es werden viele interessante Tipps über verhütende Maßnahmen gegeben, z.B. wie Sie Ihre häusliche Umgebung sturzsicher gestalten können.

Annegret Koberstein, Physiotherapeutin

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Feldenkrais

Mittwochs, 15.15 – 16.15 Uhr

Einstieg laufend

Die Feldenkrais-Methode vermittelt einen neuen Umgang mit Schwerkraft und Aufrichtung und ist auch für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet. Das Nervensystem lernt neue Möglichkeiten und Kombinationen von Bewegungen und Handlungen als Alternative zu den Gewohnheiten. Ziel ist eine deutliche Steigerung der Beweglichkeit, eine natürliche, bessere Körperhaltung und mehr Wohlbefinden.

Annegret Koberstein, Mitglied der Feldenkrais-Gilde

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Gymnastik und Entspannung

Mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr

Einstieg laufend

Diese Gymnastik bietet ein gezieltes Bewegungstraining mit Übungen zur

- Koordination
- Balance zur Erhaltung des Gleichgewichts
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Wirbelsäulenbeweglichkeit und -stabilität

Inhalte sind: Wirbelsäulengymnastik, Fitness, Feldenkrais und Qi Gong. Zum Abschluss eine halbe Stunde Entspannung: Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung oder Atementspannung.

Neue Teilnehmerinnen können jederzeit einsteigen.

Kursleitung: Ruth Weigel, Tel. 089/50 50 05, Donna Mobile, Gesundheitsberatung für Migrantinnen.

Im Voraus sind € 48,- für 8mal Gymnastik und Entspannung zu entrichten oder mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Yoga

Mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Einstieg laufend

Harmonie für Körper, Geist und Seele. Yoga kann jedem Menschen helfen, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Das den Bedürfnissen der westlichen Welt angepasste körperbetonte Hatha-Yoga basiert auf unterschiedlichen Körperübungen, den sogenannten ASANAS, sowie auf Atem- und Meditationstechniken. Yoga setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.

Christine Lorenz mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Qigong für Fortgeschrittene

Donnerstags, 08.00 – 09.00 Uhr

Einstieg laufend

Qigong bedeutet übersetzt „das beharrliche Üben an der Lebenskraft“ und ist ein Angebot für alle, die sich für meditative Gesundheitsübungen interessieren.

Einstieg für Anfänger nach Absprache gerne möglich.

Ingrid Kaltenstadler

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Wirbelsäulengymnastik und Bewegungsschulung

Donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr

Einstieg laufend

Donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr

Einstieg laufend

Sanftes Ganzkörpertraining, bei dem man auch mal ins Schwitzen kommt. Im Vordergrund stehen hier allerdings langsam fließende und kontrollierte Bewegungen, die das eigene Körperbewusstsein verstärken und die Wirbelsäule rundum stützen. Für ein starkes, stabiles Körperzentrum sind hier Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Atmung und Entspannung sehr entscheidend.

Cornelia Böhmer

mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr



Beckenbodentraining

Freitags, 08.30 – 09.15 Uhr

Einstieg laufend

Freitags, 10.15 – 11.00 Uhr

Einstieg laufend

Die Muskulatur des Beckenbodens hat Einfluss auf die Haltung und die Atmung und steht mit verschiedensten Gesundheitsproblemen in Zusammenhang. In diesem Kurs werden anatomische Grundlagen vermittelt, durch Wahrnehmungsübungen Beckenbodenmuskulatur erspürt und mit speziellen Übungen gekräftigt. Eine Verbesserung von entsprechenden Problemen ist bei regelmäßigem Training möglich. Ulrike Springer mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Atemgymnastik nach Zilgrei

Freitags, 09.15 – 10.15 Uhr

Einstieg laufend

Atmung verläuft größtenteils unbewusst. Sinn dieses Reflexes ist es, unseren Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff zu versorgen. Flaches Atmen gehört zum Alltag. Es gibt jedoch die Möglichkeit, die Atemmuskulatur, das Zwerchfell und die Muskulatur zwischen den Rippen zu trainieren und bewusst zu steuern, Muskelverspannungen abzubauen und somit Fehlhaltungen auszugleichen. Eine tiefe Atmung fördert das Wohlbefinden, steigert die Leistungsfähigkeit, baut Stress ab, gibt mehr Gelassenheit im Alltag und stärkt das Immunsystem.

Ulrike Springer mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr

Sitzgymnastik

Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr

Einstieg laufend

Mit Spaß und Musik für Senioren mit beweglichen Einschränkungen oder Gleichgewichtsstörungen. Der gesamte Körper wird mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt. Die Koordinationsfähigkeit wird auf spielerische Weise verbessert. Frauen und Männer jeden Alters sind herzlich willkommen.

Eva Regöczy

€ 1,- pro Person und Teilnahme

Der Körper in Balance - Den Rücken stärken

Гимнастика с элементами

лечебной физкультуры для спины

Freitags, 12.00 – 13.00 Uhr

Einstieg laufend

Dieser Kurs vermittelt wirksame Selbsthilfestrategien, um Rückenbeschwerden nachhaltig zu verbessern, mehr Flexibilität zu erreichen und die Rückenmuskulatur schonend aber gleichzeitig effektiv zu trainieren. Ein vitaleres Körpergefühl und aufrechte Haltung ist Ihnen nach diesem Kurs garantiert.

С помощью нашей гимнастики для спины уже после нескольких занятий, Вы преодолеете мышечный дисбаланс и приобретете правильную осанку, что придаст вашей походке легкость и элегантность.

In Kooperation mit Donna Mobile.

Kurs in deutscher und russischer Sprache.

Marina Kurochkina - Курочкина Марина

Стоимость курса

(im Voraus zu bezahlen)

€ 16,- für 4 x

oder mit Gymnastikpass € 155,- pro Jahr



Schwindel – Gleichgewicht – Gedächtnis

Samstags 1x im Monat

13.30 – 16.00 Uhr

14. April, 12. Mai, 09. Juni / Weitere Termine folgen

Fühlen Sie sich auch oft schwindelig und unsicher?

Es gibt Übungen die hier helfen können und eine deutliche Verbesserung erreichen. Mit spielerischen, einfachen Übungen wird Ihr Gleichgewicht gestärkt, Ihre Unsicherheit ausgeglichen und verschiedenen Arten von Schwindel entgegengewirkt.

Sie erfahren weiterhin viele Übungen zur besseren Stabilität und zur Prävention von Schwindel, Gleichgewichtsproblemen und Gedächtnisbeschwerden.

Sie werden wieder selbstbewusster, stärker und trauen sich mehr zu.

Mit Unterstützung von Seniorenhilfe Lichtblick e.V.

Bitte im Büro anmelden.

Hanna Seegmüller

€ 7,- je Termin

Weitere Angebote



Künstlerischer Kindertanz

<i>Montags,</i>	<i>15.30 – 16.30</i>	<i>Ballett G1: ab 6 Jahren</i>
<i>Dienstags,</i>	<i>14.30 – 15.30</i>	<i>Ballett G: ab 4 Jahren</i>
<i>Dienstags,</i>	<i>15.30 – 16.30</i>	<i>Ballett 1: ab 7 Jahren</i>
<i>Dienstags,</i>	<i>16.30 – 17.30</i>	<i>Ballett 2: ab 9 Jahren</i>
<i>Donnerstags,</i>	<i>15.30 – 16.30</i>	<i>Ballett G: ab 6 Jahren</i>
<i>Donnerstags</i>	<i>16.30 – 17.30</i>	<i>Ballett 2: ab 8 Jahren</i>

Die erfahrene Tanzpädagogin und Choreographin bietet künstlerischen Kindertanz für Kinder ab 4 Jahren, die fantasievoll mit Tanz und Ballett Erfahrungen machen möchten.

Einstieg laufend. Kostenlose Probestunde.

Information und Kursleitung:

Ana Luisa Johnson

Tel. 089/ 690 81 47

Seidenmalen

Montags, *11.00 – 14.00 Uhr*

Bei Interesse bitte direkt mit der Kursleiterin in Verbindung setzen. Tel. 089/ 280 97 44

Ursula Winterholler

€ 10,- (3 Std., Ermäßigung möglich)

Weitere Angebote

Sozialpädagogische Lernhilfen

Dienstags,

14.00 – 16.00 Uhr

Mittwochs,

16.00 – 18.00 Uhr

Die Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V. (IG) bietet Gruppen für Hausaufgaben- und Lernhilfe nach § 13.1 Sozialgesetzbuch (VIII) an. Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung durch die Bezirkssozialarbeit (Tel. 089/ 51 08 61 -21 /-22) möglich.

Gewaltfreie Kommunikation

Jeden 1. und 3. Montag im Monat

von 19.30 – 21.30 Uhr

Einstieg laufend

Worte können Fenster sein oder Mauern!

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft uns, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne unsere GesprächspartnerInnen zu beschuldigen, zu bewerten oder zu kritisieren, auf dem Weg hin zu einer Konfliktlösung weder unser Anliegen aufzugeben, noch die Beziehung zu unseren Mitmenschen aufs Spiel zu setzen.

Einfach vorbeikommen.

Fragen beantwortet Andree Millinger

(hallo@andree-millinger.de und Tel. 0178/472 20 79)

Weitere Angebote

Die Mieterberatung

Dienstags,

18.00 – 19.00 Uhr

Bei Fragen und Problemen in Ihrem Mietverhältnis werden Sie durch den Verein „Mieter helfen Mietern“ in unserem Haus qualifiziert beraten und vertreten. Der Mieterverein darf nur Mitglieder beraten. Sie haben die Möglichkeit während dieser Zeit Mitglied zu werden.

Internet: www.muenchen-info.com/mieterschutzverein



Feldenkrais

Dienstags,

19.45 – 21.15 Uhr

Entdecke und erforsche die Möglichkeiten, wie Du deinen Bewegungsapparat effizienter und mit mehr Leichtigkeit nutzen kannst. Ein körperorientierter Weg zu sich selbst.

Einstieg jederzeit möglich.

Kursleitung: Peter Stock (Heilpraktiker)

Kontaktaufnahme: 0179/101 72 80

Weitere Infos: www.Feldenkrais-stock.de

Weitere Angebote

Für die Füße

Mittwochs, 08.30 – 13.30 Uhr

Freitags, 09.00 – 12.30 Uhr

Fußpflege mit Lydia Preimesser am Mittwoch und Rita Knab am Freitag.

Anmeldung und Termine im Büro des ASZ.

Empowering Circle – Gruppe „Gemeinsam Heilen“

Mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr (1x mtl.)

Christa Linsert Tel.: 089/ 272 23 68

Mail: christa@empowering-circle.org

Kindergruppe Marienkäfer e. V.

Donnerstags, 13.00 – 15.00 Uhr

Gymnastik für Kindergartenkinder

Ansprechpartnerin: Frau Christiana Weller

Kontaktaufnahme: info@marienkaefer-ev.com

Diabetiker-Bund Bayern e. V. Diabetes Typ 1

Jeden 2. Donnerstag im Monat 19.30 – 22.00 Uhr

Gruppenleitung: Franziska Stein

Kontaktaufnahme unter Tel.: 0821/ 71 00 47 70 oder franziska.stein@diabetikerbund-bayern.de

Weitere Angebote

AOK - Qigong

Ab Donnerstag, 12. April 2018 *17.45 – 19.15 Uhr (8x)*

AOK-Versicherte: kostenfrei (nur bei regelmäßiger Teilnahme), sonst wie Fremdversicherte: € 100,-

Kursleitung: Laura Bernhard

Anmeldung bei der AOK, Referat Prävention

Tel.: 089/ 54 44 – 15 51

Schachverein

Freitags, 19.00 – 24.00 Uhr

Einstieg laufend

Der Schachklub SK Tarrasch-1945 München e.V. hat jeden Freitag seinen Schachabend. Ab 17.00 Uhr findet für die Jugend (ab 6 Jahren) Schachtraining statt. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Nähere Info: www.tarrasch-muenchen.de

E-Mail: 1.vorsitzender@tarrasch-muenchen.de

Tel.: 089/ 642 10 50 (1. Vorsitzender)

DGhK - Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.

Diverse Kurse/Veranstaltungen für hochbegabte Kinder. Siehe dazu <http://www.dghk.de>

Beratung: Sonja Kaesen, Tel. 089/ 611 75 72

AOK – Tai Chi - Wochenendkurs

Samstag, 09. Juni 2018

12.30 – 18.30 Uhr

und Sonntag, 10. Juni 2018

10.00 – 16.00 Uhr

AOK-Versicherte: kostenfrei (nur bei regelmäßiger Teilnahme), sonst wie Fremdversicherte: € 100,00

Kursleitung: Laura Bernhard

Anmeldung bei der AOK, Tel.: 089/ 54 44 – 15 51

Referenten



Ulrike Springer



Gabriella Horvath



Cora Menz



Ingrid Kaltenstadler



Annegret Koberstein



Christine Lorenz



Cornelia Böhmer



Sumitra Kausch

Referenten



Rita Wolf



Ruth Weigel



Marlene Spahn



Eva Regöczi



Julius Theiler



Marina Kurochkina



Lydia Preimesser



Rita Knab

Anmeldung

Der Gymnastikpass

Nutzen Sie die Vorteile, sparen Sie! Der Gymnastikpass berechtigt zur Teilnahme an einem Gymnastikkurs für ein Jahr (bzw. ½ Jahr). Die Kurse finden überwiegend laufend statt. Sollten Sie einmal aus einem wichtigen Grund verhindert sein, Ihren Kurs zu besuchen, ist die ersatzweise Teilnahme an einem anderen Gymnastikkurs jederzeit möglich (max. 40 Kurstage pro Kurs/Jahr). Für längere Krankheitszeiten kann bei Vorlage eines/r schriftlichen Nachweises/ Bestätigung eine Gutschrift ab der 5. Woche erfolgen. Der Erstausststellungstag ist auch bei Ausstellung von weiteren Gymnastikpässen verbindlich (kein Kaufzwang! Mindestpause für Neuausstellung: 8 Wochen).

Die Gymnastikpasspreise (Ermäßigung möglich):

Gymnastikpass 1 Jahr (ca 40 Einheiten)	€ 155,00
Gymnastikpass 1/2-Jahr	€ 85,00
2. Gymnastikkurs Aufzahlung pro Jahr	€ 50,00
Jeder weitere Gymnastikkurs pro Jahr	€ 20,00
Kurse 10 x 90 min	€ 55,00
15 x 90 min	€ 80,00

Gruppen und Kurse

Bitte melden Sie sich für alle Gruppen oder Kurse mindestens eine Woche vorher an. Als verbindlich angemeldet gilt nur ein bezahlter Kurs. Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, Gymnastikkurse: 10 Personen. Einzelstunden oder zeitliche Anteile können nicht gebucht werden.

Neue Kursinteressenten können unsere Gymnastikangebote gerne einmal kostenlos testen.

Kurseinschreibungen und Gymnastikpass:

Mo - Do 8.00 – 11.30 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr
Fr. 8.00 – 11.30 Uhr oder schriftlich.

Mitarbeiter



Angela Settele

*Dipl.-Sozialpädagogin
Leitung*



Britta Depkat-Jakob

*Dipl.-Sozialpädagogin
Stellvertretung,
Beratung, Ehrenamt*



Dorothea Nieder-Müller

*Dipl.-Sozialpädagogin,
Präventive Hausbesuche,
Beratung, Mittagstisch*



Anna Laubmeier

*Sozialpädagogin,
Beratung, Programm,
Ehrenamt, Mittagstisch*



Brigitte König-Schmidts

*Fachwirtin
Gesundheitswesen
Verwaltung*



Margarete Holler

*Reinigungskraft
Der „gute Geist“
des Hauses*



Gisela Reichlmayr

Wohnanlagenbetreuung

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstraße 33 · 81543 München

Tel. 089/66 11 31

Fax 089/65 99 39

E-Mail info@asz-untergiesing.de

Internet www.asz-untergiesing.de

Öffnungszeiten

Mo – Do 8.00–17.00 Uhr

Fr 8.00–15.00 Uhr

Träger

Diakonie im Münchner Süden e.V.

Martin-Luther-Straße 4

81539 München

www.diakonie-muenchner-sueden.de

Anfahrt

U 1/2, Bus 52/58

Haltestelle Kolumbusplatz Aufgang E
oder vom Bahnsteig mit dem Lift

