

## Ihr Wegbegleiter im Alter



*Beratung*  
*Information*  
*Unterstützung*  
*Gruppen und Kurse*  
*Begegnung*  
*Beteiligung*

Angebote  
Oktober – Dezember 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!



# Inhalt

**Wanderungen**..... S. 4 – 5

## **Einzelveranstaltungen**

Vorträge, Ausstellung, Festessen,  
Ausflüge, Flohmarkt u.a. .... S. 6 – 12

## **Begegnung – Gruppen – Kurse**

Gedächtnistraining, Sprachkurse,  
Malgruppe, Schach, Mittagstisch,  
Tanz, Café u.a. ....S. 13 – 20

## **Gymnastik – Bewegung**

Yoga, Wirbelsäulengymnastik,  
Beckenbodentraining, T'ai Chi,  
Qigong, Bauchtanz, Zilgrei u.a. .... S. 21 – 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!**



## **Wandern im Herbst: Reiseralm Lenggries und Isarwanderung nach Bad Tölz**

Samstag, 13. Oktober 2018

07.50 – 19.00 Uhr

Vom Bahnhof Lenggries aus wandern wir zur Reiseralm. Nach einer Erholungspause geht es durch die Wacholderheide und das Isartal flußabwärts nach Bad Tölz. Einkehr am Ende der Wanderung.

Gehzeit: ca. 5-6 Stunden, leichtere Höhenwanderung zur Reiseralm, Isartal ohne Steigungen

Treffpunkt: Hfb, Gleise 27-36 (vorauss. Gleis 33, BOB)

Kosten: BOB-Ticket anteilig

## **Wandern im Herbst: Petershauser Wanderwege**

Freitag, 26. Oktober 2018

12.05 – 19.00 Uhr

Von Petershausen wandern wir zum Hochzeitsplatz Obermarbach und an der Glonn entlang zum Schloss Hohenkammer. Nach einer Brotzeit Rückweg zum Bahnhof.

Leichte, längere Wanderung (ca. 4 Stunden)

Treffpunkt ASZ Untergiesing

Kosten: S-Bahn-Ticket anteilig

# Wanderungen

## **Wandern im Herbst: Murnauer Moos**

Samstag, 17. November 2018      08.00 – 18.30 Uhr

Den Abschluss der diesjährigen Wandersaison bildet eine Runde durch die Moorlandschaft Murnaus mit guter Sicht auf die nahe Berglandschaft und den Staffelsee. Einkehr am Ende der Wanderung.

Gehzeit: ca. 5-6 Stunden. Einfachere, überwiegend flache Wanderung.

Treffpunkt: Hbf, Gleise 27-36

Kosten: Werdenfelsticket anteilig

## **Christkindlesmarkt Nürnberg**

Samstag, 01. Dezember 2018      08.15 – ca. 20.00 Uhr

Adventsausflug mit Besuch der Altstadt und des Christkindlesmarktes, mit ausreichend Zeit zum Bummeln und Genießen. Ganztagsausflug!

Treffpunkt: Hbf, voraussichtlich Gleis 15

Kosten: Bayerticket anteilig

Bitte beachten Sie:

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

Bitte nehmen Sie ausreichend Getränke und Brotzeit mit, Sonnen-/Regenschutz, evtl. Stöcke sowie geeignete Wanderschuhe.

Fahr-/Eintrittspreise werden auf die Gruppe umgelegt. Bei unentschuldigter Nichtteilnahme oder vom Gruppengeschehen abweichenden Rückfahrtzeiten müssen wir die entstehenden Kosten berechnen.

Anmeldung bis zwei 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

## **Wies'n-Tanz im ASZ**

Donnerstag, 04. Oktober 2018

14.00 – 16.30 Uhr

Der heutige Tanz steht ganz unter dem Motto Oktoberfest in Untergiesing. Heute gibt es für Sie warmen Leberkäs' und Brez'n und viel Live-Musik mit Charly Greil. Ihre Dirndl und ihre Lederhos'n sind herzlich willkommen, aber kein Muss.

Einlass 13.00 Uhr

Eintritt € 1,50

Operettennachmittag:

## **Dein ist mein ganzes Herz!**

Dienstag, 09. Oktober 2018

14.15 – 16.00 Uhr

Der Tenor Samuel Kanzler singt heute für Sie im Alten- und Service-Zentrum Untergiesing die schönsten Melodien aus Oper und Operette u.a. von Lehár, Verdi, Puccini...

Freuen Sie sich auf Dein ist mein ganzes Herz, La Donna e mobile, O sole mio und auf viele andere unvergessliche Lieder.

Der Eintritt ist frei. Wir sammeln.

München entdecken:

## **Geführter Spaziergang vom Elisabethplatz zur Ludwigskirche**

Mittwoch, 10. Oktober 2018

13.30 – ca. 15.30 Uhr

Wir starten am urbanen Elisabethmarkt. Jugendstilhäuser betrachten wir in der Römer-, Ainmiller- und Franz-Joseph-Straße. Unser Weg führt uns durch den Leopoldpark, die Georgenstraße, vorbei an der Universität bis zur Ludwigskirche.

Treffpunkt um 13.30 Uhr am Elisabethplatz, Haltestelle Tram 27/28, vor dem Theater der Jugend.

Anmeldung im ASZ bis 05. Oktober.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Gerda Horn

Eintritt frei

# Veranstaltungen

Vortrag zum Mitmachen

## **Wenn mein Herz vor Freude hüpf**

Mittwoch, 10. Oktober 2018 14.15 – ca. 16.00 Uhr

Mit Zwerchfellgymnastik und Humor lernen Sie in diesem Impulsvortrag ein Fitnessprogramm für Faule kennen. Der passende Lachyoga-Kurs startet zwei Wochen später, siehe Seite 17.

Cornelia Leisch, Laughter Wellness Consultant

## **Maibaum-Untergiesing e.V. lädt ein zum Seniorennachmittag**

Mittwoch, 17. Oktober 2018 14.30 – 17.30 Uhr

Dank des Vereins Maibaum Untergiesing e.V. ist der Maibaum Untergiesing jedes Jahr auf's Neue ein wunderschöner Anblick.

Heute lädt der Verein wieder zu Kaffee, Kuchen und Tanz. Der Musiker Helmut Graf sorgt für bombige Stimmung. Wir freuen uns auf Sie! Eintritt frei

Mit Bus und Tram sicher ans Ziel

## **Mobilitätstraining für Seniorinnen und Senioren**

Donnerstag, 18. Oktober 2018 10.00 – ca. 12.30 Uhr

Das praktische Mobilitätstraining in einem Sonderbus der MVG möchte dazu beitragen, dass Sie sicher am öffentlichen Nahverkehr teilnehmen können, abgestimmt auf Ihre persönlichen Möglichkeiten. Sie bekommen Tipps, wie Sie einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen oder bei Bedarf Hilfe organisieren.

Leitung: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH

Durchführung: Wolfgang Ermer (MVG) und

Isabella Maria Weiss (Bewegungstrainerin)

Anmeldung im Büro bis spätestens 11. Oktober

Teilnahme kostenfrei

# Veranstaltungen

Vernissage:

## **Die Freude an den Farben**

Mittwoch, 24. Oktober 2018

14.30 – 16.30 Uhr

Unsere Besucherin und Hobbykünstlerin Dr. Hannelore Strehle wird ab heute ihre farbenfrohen Werke für Sie ausstellen.

Zur Ausstellungseröffnung am 24. Oktober 2018 erwarten Sie ein Gläschen Sekt und die Gelegenheit, mit Frau Dr. Strehle zu plaudern.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Künstlerin: Frau Dr. Hannelore Strehle

Eintritt frei

Vortrag:

## **Sichere Fahrt mit U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram**

Mittwoch, 31. Oktober 2018

14.00 - 16.30 Uhr

Im Rahmen des VDK-Seniorennachmittags (siehe Seite 16) erwartet Sie heute ein Vortrag zur sicheren Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Herr Geistert informiert Sie über die möglichen Risiken und gibt Ihnen nützliche Tipps, wie Sie – insbesondere auch mit Rollstuhl oder Rollator - sicher von A nach B kommen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Referent: Herr Geistert, Verkehrswacht München

Eintritt frei

## **Flohmarkt**

Mittwoch, 07. November 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.



# Veranstaltungen

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 24. Oktober schriftlich anmelden. Die Tische werden verlost und die GewinnerInnen erhalten eine schriftliche Zusage.

Zuhause gut versorgt:

## **10 Jahre Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching**

*Donnerstag, 08. November 2018*      *14.00 – 18.00 Uhr*

### **Veranstaltungsort: ASZ Obergiesing**

Die Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching arbeitet seit zehn Jahren zusammen, um älteren Menschen im Stadtteil Hilfen im Alltag anzubieten. Dieses Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern und Sie zugleich über unser vielfältiges Angebot informieren. Für musikalische Untermalung, Snacks und Getränke ist gesorgt!      *Eintritt frei*

Informationsveranstaltung:

## **Wer hilft wenn Sie im Alter Hilfe brauchen?**

*Mittwoch, 14. November 2018*      *15.00 – 18.00 Uhr*

### **Veranstaltungsort: Giesinger Bahnhof Gepäckhalle/Kulturzentrum**

Sie erhalten Informationen zu den aktuellen Entwicklungen und den vorhandenen Unterstützungsangeboten in der Münchner Altenhilfe. Für das leibliche Wohl und ein buntes Rahmenprogramm ist gesorgt. (Einlass 14.30 Uhr).

Bitte im Büro anmelden.

*Eintritt frei*

# Veranstaltungen

## **Mittagstisch mit Lichtblick Seniorenhilfe e.V.**

Freitag, 16. November 2018

12.30 Uhr

Gekocht wird aus einem der beiden von Lichtblick e.V. herausgegebenen Kochbüchern. In diesen finden Sie viele Rezepte für den kleinen Geldbeutel. Bitte melden Sie sich bis spätestens 13. November für das Mittagessen an.

Eingeladen sind alle regelmäßigen Mittagstischteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## **Führung durch das Hotel Deutsche Eiche**

Montag, 19. November 2018

09.30 – ca. 12.00 Uhr

Der Besitzer Dietmar Holzapfel gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen und informiert über die Geschichte des Hauses, berühmte Gäste und vieles mehr. Wir lernen die riesige Saunaanlage und die Dachterrasse im 6. Stock – mit herrlichem Blick über München – kennen. Anschließend Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant.

Treffen um 09.00 Uhr im Hotelfoyer.

Reichenbachstr. 13, 80469 München

Anmeldung im ASZ bis 14. November.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Gerda Horn

Eintritt frei

## **Besuch der Krankenpflegeschüler**

Dienstag, 20. November 2018

14.15 – ca. 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf die neuen Schülerinnen und Schüler der Berufsfachschule für Krankenpflege Maria Regina, die bei selbst gebackenem Kuchen unverbindlich mit Ihnen ins Gespräch kommen wollen.

Herzliche Einladung an alle Interessierten! Eintritt frei

# Veranstaltungen

## **November-Andacht**

*Dienstag, 27. November 2018*      15.00 – ca. 16.30 Uhr

Nun beginnt eine besondere Zeit. Einerseits freuen wir uns auf die Feierlichkeiten zum Jahresende, andererseits ist es eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen, inne zu halten und an liebgewonnene Menschen zu denken, von denen wir Abschied nehmen mussten. Es ist gut, dies gemeinsam zu tun. Deshalb laden wir Sie alle herzlich ein zu unserer gemeinsamen Andacht im November mit der Pfarrerin Barbara Franke von der Lutherkirche.

Sie alle sind herzlich willkommen.      Eintritt frei

## **Festliches Weihnachtsessen**

*Dienstag, 11. Dezember 2018*      12.30 Uhr

Herzlich Willkommen zu unserem festlichen Weihnachtsessen! Freuen Sie sich auf schmackhafte Gaumenfreuden im schmuckvollen Ambiente. Bringen Sie etwas Zeit und Geduld mit und denken Sie daran, dass es keine festen Plätze gibt.

Anmeldung mit Vorkasse

ab Dienstag, 27. November      Menüpreis: € 6,-

## **Weihnachts-Flohmarkt**

*Mittwoch, 12. Dezember 2018*      13.00 – 17.00 Uhr

Durchstöbern Sie in weihnachtlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs, Dekoration oder Schönerem. In der Cafeteria und im Foyer stehen 16 Verkaufstische gegen eine Gebühr von jeweils € 2,50 zur Verfügung. Da beim Weihnachtsflohmarkt alle BewerberInnen den Zuschlag erhalten sollen, werden die Tische gegebenenfalls geteilt. Das Losverfahren entscheidet. Es gibt eine schriftliche Zusage.

Achtung: Wer verkaufen möchte, muss sich bitte bis zum 28. November schriftlich anmelden.

# Veranstaltungen

## **Weihnachtsfeier im ASZ**

Mittwoch, 19. Dezember 2018

13.30 – 16.30 Uhr

Wie alle Jahre wieder steht plötzlich Weihnachten vor der Tür. Wir laden Sie heute herzlich ein, sich mit uns auf die kommenden Festtage einzustimmen und in der oft hektischen Vorweihnachtszeit ein wenig durch zu schnaufen. Bei Gebäck und alkoholfreiem Punsch können Sie gemütlich plaudern, wir singen gemeinsam Weihnachtslieder und hören kurze Lesungen. Für die musikalische Untermalung sorgt wieder das beliebte Rauscher Trio. Eintritt frei

## **Weihnachtstanz im ASZ**

Donnerstag, 20. Dezember 2018

14.00 – 16.30 Uhr

Mit Charly Greil

Eintritt frei



***Das Team des ASZ Untergiesing  
wünscht Ihnen, liebe  
Besucherinnen und Besucher,  
ein frohes und friedliches  
Weihnachtsfest und ein gesundes,  
glückliches Neues Jahr!***

## **Café**

Mo, Di, Do

11.00 – 17.00 Uhr

Mi

11.00 – 16.30 Uhr

Fr

11.00 – 15.00 Uhr

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**

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 1,00 € 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 Kolombusplatz**

*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,*

*09.00 – 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.

## **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



## **Handarbeit im geselligen Kreis**

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr

Einstieg laufend

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

Anita Neumeier

gebührenfrei

## **VDK Nachmittagstreff**

Mittwoch, 31. Oktober 2018

14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 28. November 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.

Zum Termin im Oktober erwartet Sie ein spannender Vortrag zum Thema: Beförderung mit U-Bahn, S-Bahn, Straßenbahn und städtischen Bussen, insbesondere auch mit Rollstuhl und Rollator. Siehe Seite 8.

Ohne Anmeldung

Eintritt frei





## **Mir geht's gut – Lachtraining und Gesprächskreis**

Ab Mittwoch, 24. Oktober 2018 14.00 – 16.00 Uhr

Lachyoga ist ein Fitnessprogramm für Faule, das großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat, es sorgt gleichzeitig für Spaß und gute Laune. Trübe Gedanken verfliegen im Nu und Schmerzen können gelindert werden.

In einem zweiten Teil werden wir im Gesprächskreis die schönen Momente des Lebens entdecken und miteinander teilen.

Cornelia Leisch (Lach- und Humortrainerin) € 36,- (6x)

Beratung:

## **Anwaltssprechstunde**

Mittwoch, 31. Oktober 2018 14.30 – 15.30 Uhr

Mittwoch, 28. November 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, 10. Oktober 2018 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 07. November 2018 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 05. Dezember 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 Praktikanten zu besiegen! Es gibt viele weitere Spiele zu entdecken.

Auch für Menschen mit körperlicher Einschränkung geeignet.

Eintritt frei

## ***Deutschkurse für Seniorinnen und Senioren***

*Ab Donnerstag, 04. Oktober 2018*

*Gruppe I*

*09.30 – 11.00 Uhr*

*Gruppe II*

*11.05 – 12.35 Uhr*

Deutschkurs für russische Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre, die gerne ihre Kenntnisse in der deutschen Sprache verbessern möchten.

Anmeldung im ASZ Untergiesing

Marlene Spahn

€ 35,00 (15x) zzgl. 2,00 € Materialgeld

## ***Computer und Internet – mit Anleitung***

*Donnerstags*

*13.30 – 15.30 Uhr*

Donnerstags von 13.30 bis 15.30 Uhr können Sie an unseren beiden Computern mit Drucker arbeiten und im Internet surfen. Für Ihre Fragen steht Ihnen unser ehrenamtlicher Helfer, Herr Wiedebusch, mit Rat und Tat zur Seite. 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!

## **Tanzvergnügen im ASZ**

*Donnerstags,*

*14.00 – 16.30 Uhr*

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| Donnerstag, 04. Okt. | Wiesntanz mit Live-Musik<br>von Charly Greil |
| Donnerstag, 11. Okt. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 18. Okt. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 25. Okt. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 08. Nov. | Live-Musik mit Andi Metzler                  |
| Donnerstag, 15. Nov. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 22. Nov. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 29. Nov. | mit Musik von Platten                        |
| Donnerstag, 06. Dez. | Live-Musik mit Andi Metzler                  |
| Donnerstag, 13. Dez. | mit Musik von Platten                        |

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

|                      |                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| Donnerstag, 20. Dez. | Weihnachtstanz<br>mit Live-Musik Charly Greil<br>Eintritt frei |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|

## **Kein Tanz am 27. Dezember 2018**

## **Geburtstagsfeier**

*Donnerstag, 25. Oktober 2018*

*Donnerstag, 29. November 2018*      *jeweils 14.00 Uhr*

Wir feiern jeden Monat unsere Geburtstagskinder.

Die Feier findet an einem der letzten Donnerstage  
des Monats statt.

Die Geburtstagskinder von Dezember werden gemein-  
sam mit denen von Januar Ende Januar 2019 gefeiert.

Bitte melden Sie sich telefonisch oder persönlich bei  
uns an.

## **Englisch Konversation**

Ab Freitag, 05. Oktober 2018

Gruppe I

09.15 – 10.45 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

10.50 – 12.20 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 € 58,- (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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 erspürt und mit speziellen Übungen gekräftigt. Eine Verbesserung von entsprechenden Problemen ist bei regelmäßigem Training möglich.

Ulrike Springer mit Gymnastikpass € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 sturz sicher gestalten können.

Annegret Koberstein, Physiotherapeutin

mit Gymnastikpass € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- 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 € 165,- pro Jahr

## **Schwindel – Gleichgewicht – Gedächtnis**

Samstags 1x im Monat

13.30 – 16.00 Uhr

13. Oktober, 10. November und 08. Dezember

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.

Bitte Sport-/Gymnastikschuhe mitbringen, die Sie nicht auf der Straße tragen. Anmeldung im ASZ-Büro.

Hanna Seegmüller

€ 7,- je Termin



# Weitere Angebote

## **Künstlerischer Kindertanz**

|                     |                      |                                |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| <i>Montags,</i>     | <i>15.30 – 16.30</i> | <i>Ballett G1: ab 5 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 6 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 G1: ab 5 Jahren</i> |
| <i>Donnerstags,</i> | <i>16.30 – 17.30</i> | <i>Ballett 2: ab 7 Jahren</i>  |

Die erfahrene Tanzpädagogin und Choreographin bietet fantasievollen Tanzunterricht für Kinder ab 3,5 Jahren. Modernes Kinderballett, Kreativität und Fantasie werden gefördert.

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)

## **AOK – Qigong**

*Ab Montag, 01. Oktober 2018* *19.30 – 21.00 Uhr (8x)*

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

Kursleitung: Monika Schölzel

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

## **Gewaltfreie Kommunikation**

*Jeden 1. und 3. Montag im Monat*

*von 19.30 – 21.30 Uhr*

*Einstieg laufend*

# Weitere Angebote

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)

## **SLAA**

SLAA ist eine Gemeinschaft für Männer und Frauen, die den Wunsch haben, mit zwanghaftem Verhalten in Bezug auf Liebe, Beziehungen und Sexualität aufzuhören (12-Schritte-Programm). SLAA wahrt sorgfältig die Anonymität eines jeden.

Gruppen Montag, Donnerstag, und Sonntag

Bei Interesse bitte unter Tel. 0700 / 75 22 75 22 oder über „www.slaa.de“ Kontakt aufnehmen.

## **Spektrum e.V.**

*Dienstags,* 16.00 – 19.00 Uhr

*Donnerstags,* 16.00 – 19.00 Uhr

*Freitags,* 14.00 – 19.00 Uhr

*Samstags,* 09.00 – 12.45 Uhr

Kinder- und Erwachsenengruppen:

Vorschulkurse (russisch/ deutsch), musikalische Früh-  
erziehung, Mal- und Tanzgruppen sowie Gruppen zur  
Pflege der russischen Sprache für Kinder (3 – 20 Jahre).

Frau Genina/ Herr Revo, Tel. 089/ 719 54 51,

Frau Leiv, Tel. 089/ 89 13 65 71

# 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](http://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](http://www.Feldenkrais-stock.de)

## **AOK - Yoga**

*Ab Dienstag, 09. Oktober 2018*      *18.00 – 19.30 Uhr (8x)*

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

Kursleitung: Nadine Rothfuss

Anmeldungen: AOK Bayern, Referat Prävention,

Tel. 089/ 54 44 – 15 51

## **Für die Füße**

*Mittwochs,*

*08.30 – 13.30 Uhr*

*Freitags,*

*09.00 – 12.30 Uhr*

Fußpflege mit Rita Knab

14tägig am Mittwoch und Freitag.

Anmeldung und Termine im Büro des ASZ.



# Weitere Angebote

## **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

## **AA Meeting – „Trocken bleiben – nüchtern leben“**

Mittwochs, (auch an Feiertagen) 19.30 – 21.30 Uhr

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die einander helfen, vom Alkoholismus zu genesen. Einfach vorbeikommen! Der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, reicht völlig aus. Wir halten ein Schritte-Meeting ab. Jeden ersten Mittwoch im Monat findet ein offenes Meeting statt. Neugierig geworden?

Nehmen Sie gerne Kontakt auf

unter 089 / 55 56 85 oder

Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

## **Kindergruppe „Auer Kindernest“ e.V.**

Donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr

Gymnastik für Kindergartenkinder

Ansprechpartnerin: Frau Birgit Polke

Kontaktaufnahme: 089 / 65 11 93 30

## **Kindergruppe „Marienkäfer e.V.“**

Donnerstags, 13.00 – 15.00 Uhr

Gymnastik für Kindergartenkinder

Ansprechpartnerin: Frau Ursula Alemany

Kontaktaufnahme: info@marienkaefer-ev.com

# Weitere Angebote

## **AOK - Qigong**

Ab Donnerstag, 11. Oktober 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

## **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](mailto:franziska.stein@diabetikerbund-bayern.de)

## **Schachverein**

Freitags, 19.00 – 24.00 Uhr Einstieg laufend

Samstags, 10.00 – 12.00 Uhr Einstieg laufend

Der Schachklub SK Tarrasch -1945 München e.V.

hat jeden Freitag seinen Schachabend. Am Freitag ab 17.00 Uhr (und für eine geschlossene Gruppe am Samstagvormittag) findet für die Jugend (ab 6 Jahren) Schachtraining statt. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Nähere Info: [www.tarrasch-muenchen.de](http://www.tarrasch-muenchen.de)

E-Mail: [1.vorsitzender@tarrasch-muenchen.de](mailto:1.vorsitzender@tarrasch-muenchen.de)

Tel.: 089/ 315 14 80 (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

# Weitere Angebote

## **AOK – Tai Chi - Wochenendkurs**

Samstag, 22. Sept. 2018

12.30 – 18.30 Uhr

und Sonntag, 23. Sept. 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

## **Achtsamkeitsabend für Frauen**

Samstag, 24. November 2018

14.00 – 18.00 Uhr

Im Alltag sind wir selten im Hier und Jetzt, wo das eigentliche Leben stattfindet. Wir rasen durch den Tag, sind gestreßt und auch überfordert von den Ansprüchen in uns und von außen. Durch die Übungen der Achtsamkeit wird es möglich, sich für den Augenblick zu öffnen. Damit schaffen Sie die Voraussetzungen für tiefe innere Ruhe.

Inhalte des Abends sind:

Einführung in das Thema Achtsamkeit, Wichtigkeit und Bedeutung im Umgang mit Alltagsbelastungen, Atem- und Körperübungen, Qigong, Gehmeditation, Körperwahrnehmung.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

Referentin sowie Auskunft und Anmeldung:

Ruth Weigel (Physiotherapeutin/ Dipl.Soz.Päd.),

DONNA MOBILE, Tel.: 089/ 50 50 05

oder [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

Kosten: € 30,-

# 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*



*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) | € 165,00 |
| Gymnastikpass 1/2-Jahr                  | € 90,00  |
| 2. Gymnastikkurs Aufzahlung pro Jahr    | € 55,00  |
| Jeder weitere Gymnastikkurs pro Jahr    | € 25,00  |
| Kurse 10 x 90 min                       | € 58,00  |
| 15 x 90 min                             | € 85,00  |

## 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](mailto:info@asz-untergiesing.de)

Internet [www.asz-untergiesing.de](http://www.asz-untergiesing.de)

## Öffnungszeiten

Mo – Do 8.00–17.00 Uhr

Fr 8.00–15.00 Uhr

## Bankverbindung

Evangelische Bank

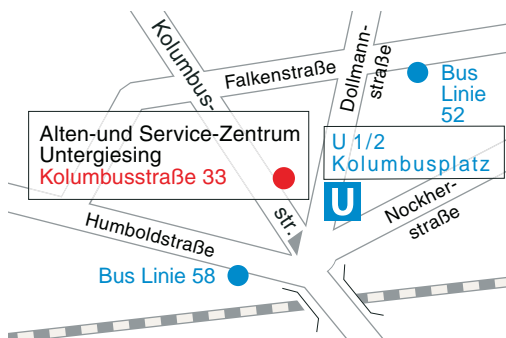
IBAN: DE92 5206 0410 0202 4230 90

BIC: GENODEF1EK1

## Anfahrt

U 1/2, Bus 52/58

Haltestelle Kolumbusplatz Aufgang E  
oder vom Bahnsteig mit dem Lift



## Träger

Diakonie im Münchner Süden e.V.

Martin-Luther-Straße 4

81539 München

[www.diakonie-muenchner-sueden.de](http://www.diakonie-muenchner-sueden.de)

