

Ihr Wegbegleiter im Alter



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung
Beteiligung

Angebote

Januar – März 2019

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

Präventive Hausbesuche..... S. 4

Wanderungen..... S. 5

Einzelveranstaltungen

Vorträge, Ausstellung, Festessen,
Ausflüge, Flohmarkt u.a. S. 7 – 10

Begegnung – Gruppen – Kurse

Gedächtnistraining, Sprachkurse,
Malgruppe, Schach, Mittagstisch,
Tanz, Café u.a.S. 11 – 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



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.

Wanderungen

Grüß Gott, liebe Wanderfreunde!



Bernried, Tutzing und Buchheimmuseum

Samstag, 26. Januar 2019

08.40 – 17.15 Uhr

Besuch des Museums (Gehzeit ca. 20 Min.) und kleine Wanderung (Gehzeit ca. 2 Std.)

Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gleis auf Anfrage

Kosten: ca. 12,00 € (inkl. Eintritt)

Isarwanderung und Forschungscampus Garching

Freitag, 15. Februar 2019

12.15 – 19.00 Uhr

Besuch des Forschungscampus in Garching (evtl. Besucherzentrum der ESO) und Wanderung an der Isar (ca. 3 Std. Gesamtwanderweg)

Treffpunkt: ASZ Untergiesing

Kosten: MVV Ticket (anteilig) + evtl. Führung

MVV-Wanderung im Münchner Osten

Freitag, 29. März 2019

12.15 Uhr – 19.30 Uhr

Längere (3-4 Std.) Wanderung im Münchner Osten

Treffpunkt: ASZ Untergiesing

Kosten: MVV Ticket (anteilig)

Wanderungen

Entsendungsmesse St. Jakob

Anmeldung für die Teilnahme an einem Termin Ende März/Anfang April bitte bis 15. Februar 2019 im ASZ-Büro. Genauer Termin war bis Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Münchener Jakobsweg : St. Jakobs-Platz bis Thalkirchen

Samstag, (Termin auf Anfrage) 7.30 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Nach der Entsendungsmesse (Feier und Führung) wandern wir vom St. Jakobs-Platz zum Tierpark Hellabrunn (ca. 2 Std. Wanderstrecke) und machen dort noch eine Kaffeepause.

Treffpunkt: St. Jakobs-Platz, Kirche St. Jakob

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 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

Flohmarkt

Mittwoch, 09. Januar 2019

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 27. Dezember 2018 schriftlich anmelden. Die Tische werden verlost und die GewinnerInnen erhalten eine schriftliche Zusage.

Neujahrstanz

Donnerstag, 10. Januar 2019

14.00 – 16.30 Uhr

Ein gutes, gesundes Neues Jahr für Sie alle! Tanzen, lachen und feiern Sie mit uns in das Neue Jahr.

Live-Musik mit Andi Metzler

Eintritt: € 1,50



Veranstaltungen

Neujahrs-Festessen

Freitag, 11. Januar 2019

12.30 Uhr

Mit einem festlichen Essen und einem Gläschen Sekt wollen wir auf das Neue Jahr anstoßen. Bringen Sie etwas Zeit und Geduld mit und denken Sie daran, dass es keine festen Plätze gibt.

Bitte Anmeldung mit Vorkasse

ab Freitag, 28. Dezember

Menüpreis: € 6,-

Münchner Tierquiz

Mittwoch, 20. Februar 2019

14.00 – 15.30 Uhr

Tierdarstellungen, beispielsweise in Form von Skulpturen gibt es viele in München. Frau Horn präsentiert Ihnen hierzu Fotos aus allen Stadtteilen, gewürzt mit Anekdoten und interessanten Geschichten. Hierbei kommt auch Karl Valentin zu Wort. Im Anschluss daran ergibt sich aus all dem noch ein Quiz. Nach Möglichkeit bitte Anmeldung bis 15. Februar im Büro.

Gerda Horn

Eintritt frei

Die Narren sind los

Donnerstag, 21. Februar 2019

14.00 – 17.30 Uhr

Dieses Jahr steht wieder ein Besuch des Faschings-Prinzenpaares an. Mit Live-Musik von Charly Greil und viel Glitter, Glanz und Glorie wollen wir uns durch den Nachmittag tanzen bis die Schuhe qualmen. Wir freuen uns auf Ihre Kostüme!

Eintritt frei

Veranstaltungen

Flohmarkt

Mittwoch, 13. März 2019

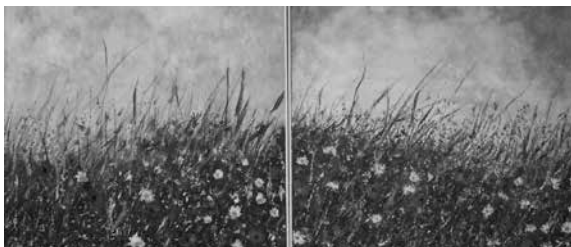
13.00 – 17.00 Uhr

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 27. Februar schriftlich anmelden. Die Tische werden verlost und die GewinnerInnen erhalten eine schriftliche Zusage.



Vernissage:

Montagsmaler

Mittwoch, 20. März 2019

14.30 – 16.30 Uhr

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Montagsmalgruppe werden ab heute ihre bei uns im ASZ entstandenen Werke für Sie ausstellen.

Zur Ausstellungseröffnung am 20. März 2019 erwarten Sie ein Gläschen Sekt und die Möglichkeit mit den Künstlerinnen und Künstlern ins Gespräch zu kommen.

Eintritt frei

Veranstaltungen

München entdecken:

Geführter Spaziergang vom Elisabethplatz zur Ludwigskirche

Mittwoch, 27. März 2019

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 22. März.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Gerda Horn

Eintritt frei

Vortrag:

Bestattungsvorsorge – Vorsorge zu Lebzeiten

Mittwoch, 27. März 2019

14.00 – 16.30 Uhr

Im Rahmen des VDK-Seniorennachmittags (s. S. 16) erwartet Sie heute ein Vortrag insbesondere dazu, wie Sie bereits zu Lebzeiten Ihre Bestattung festlegen können. Des Weiteren informiert Herr Vogt von der Städtischen Bestattung über den Ablauf von Bestattungen, die derzeit herrschende Bestattungskultur und alternative Bestattungsformen (Friedwald, Naturbestattung, Luftbestattung etc.).

Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Es gibt ausreichend Zeit für Fragen.

Referent: Herr Vogt, Städtische Bestattung

Eintritt frei

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 im Büro anmelden.

Beim ersten Besuch müssen Sie Ihre Ausweisnummer bereithalten und unseren Nutzungsbedingungen zustimmen. Gegen eine Gebühr von 1,00 € erhalten Sie den Schlüssel. Viel Spaß!

Balance für mehr Lebensfreude im Alter

ab Montag, 14. Januar 2019

10.00 – 12.00 Uhr

Veranstaltungsort: ASZ Obergiesing

Balance ist ein Trainingsprogramm, das in zwölf Schritten sehr einfach umzusetzende und lebensnahe Praktiken lehrt, die den Umgang mit depressiven Verstimmungen erleichtern und zu mehr Lebensfreude im Alltag verhelfen.

Sie werden u.a. lernen:

- Sich persönliche Ziele zu setzen
- Ihren Tag und Ihre Woche zu strukturieren
- Ihre Fähigkeiten und positiven Seiten wieder zu entdecken
- Negative Gedanken zu unterbrechen und Schönes und Positives in Ihrem Leben stärker wahrzunehmen

Sie finden in der Gruppe Gleichgesinnte, Verständnis und Austausch.

Infos und Anmeldung bei Frau Depkat

Leitung:

Britta Depkat, Dipl. Soz. Päd. (FH) und

Ute Krause-Fussek, Dipl. Soz. Päd. (FH)

€ 60,00 (12x)

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,

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.

Gehirnjogging

ab Dienstag, 22. Januar 2019

10.30 – 12.00 Uhr

Ein Kurs, in dem Sie durch gezielte Übungen ohne Leistungsdruck Ihr Gedächtnis verbessern können.

Kursanmeldung bis 15. Januar 2019 im Büro.

Julius Theiler

€ 85,00 (15x)

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, Frau Laubmeier oder Frau Depkat 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, 30. Januar 2019 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 27. Februar 2019 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 27. März 2019 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 März erwartet Sie ein Vortrag zum Thema: Bestattungsvorsorge, s. S. 10.

Ohne Anmeldung

Eintritt frei

Beratung:

Anwaltssprechstunde

Mittwoch, 30. Januar 2019 14.30 – 15.30 Uhr

Mittwoch, 27. Februar 2019 14.30 – 15.30 Uhr

Mittwoch, 27. März 2019 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, 02. Januar 2019 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 06. Februar 2019 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch, 05. März 2019 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

Deutschkurse für Seniorinnen und Senioren

Ab Donnerstag, 14. Februar 2019

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 im Büro anmelden.

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, 10. Jan. | Neujahrstanz mit Live-Musik Andi Metzler |
| Donnerstag, 17. Jan. | mit Musik von Platten |
| Donnerstag, 24. Jan. | mit Musik von Platten |
| Donnerstag, 31. Jan. | Live-Musik Andi Metzler |
| Donnerstag, 07. Feb. | mit Musik von Platten |
| Donnerstag, 14. Feb. | mit Musik von Platten |
| Donnerstag, 21. Feb. | Faschingstanz mit Live-Musik Charly Greil |
| Donnerstag, 14. März | mit Musik von Platten |
| Donnerstag, 21. März | Live-Musik Andi Metzler |
| Donnerstag, 28. März | mit Musik von Platten |

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

Kein Tanz:

03. Januar, 28. Februar, 07. März

Geburtstagsfeier

Donnerstag, 31. Januar 2019

Donnerstag, 28. März 2019 *jeweils 14.00 Uhr*

Wir feiern jeden Monat unsere Geburtstagskinder. Die Feier findet an einem der letzten Donnerstage des Monats statt.

Die Geburtstagskinder von Februar werden gemeinsam mit denen von März Ende März 2019 gefeiert. Bitte melden Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns an.

Englisch Konversation

Ab Freitag, 18. Januar 2019

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)*

Gymnastik·Bewegung

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 regelmäßiger 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.

Gymnastik·Bewegung

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

Bewegung fängt im Kopf an - Sturzprävention - Gehschule

Mittwochs, 13.45 – 15.00 Uhr

Einstieg laufend

Wir wollen Bewegungs-Sicherheit im Alltag und damit persönliche Selbstständigkeit erhalten. Mit leichten Gleichgewichts- Koordinations- und Kräftigungsübungen verbinden wir spielerisch auch geistige Aufgaben. Diese Kombination bringt uns in Bewegung, stärkt die Konzentration, stupst das Kurzzeitgedächtnis und die Sinne an. Unsere Reaktionsfähigkeit beginnt zu wachsen und wir verlieren die Angst vor unvorhergesehenen Situationen. Dies brauchen wir, um Stürze zu vermeiden oder gut abzufangen. Nicht nur Menschen mit Behinderungen oder mit Gehhilfen, auch wer gut zu Fuß ist profitiert von diesem Programm. Das Miteinander von Geist und Körper zu trainieren ist der beste Schutz gegen Stürze.

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 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 € 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

19. Januar, 16. Februar und 16. März 2019

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

€ 8,- 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)

Weitere Angebote

AOK – Qigong

Ab Montag, 21. Januar 2019 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

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.

Weitere Angebote

Spektrum e.V.

| | |
|---------------------|--------------------------|
| <i>Dienstags,</i> | <i>16.00 – 19.00 Uhr</i> |
| <i>Donnerstags,</i> | <i>16.00 – 19.00 Uhr</i> |
| <i>Freitags,</i> | <i>14.00 – 19.00 Uhr</i> |
| <i>Samstags,</i> | <i>09.00 – 12.45 Uhr</i> |

Kinder- und Erwachsenengruppen:

Vorschulkurse (russisch/ deutsch), musikalische Früherziehung, 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

Die Mieterberatung

| | |
|-------------------|--------------------------|
| <i>Dienstags,</i> | <i>18.00 – 19.00 Uhr</i> |
|-------------------|--------------------------|

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

| | |
|-------------------|--------------------------|
| <i>Dienstags,</i> | <i>19.45 – 21.15 Uhr</i> |
|-------------------|--------------------------|

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

AOK - Yoga

Ab Dienstag, 05. Februar 2019 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

14täglich am Mittwoch und 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

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

Weitere Angebote

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

AOK - Qigong

Ab Donnerstag, 24. Januar 2019 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

Weitere Angebote

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

E-Mail: 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,

AOK – Tai Chi - Wochenendkurs

Samstag, 16. März. 2019 *09.30 – 17.30 Uhr*

und Sonntag, 17. März 2019 *09.30 – 17.15 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



Rita Knab

Anmeldung

Der Gymnastikpass

Nutzen Sie die Vorteile, sparen Sie! Der Gymnastikpass berechtigt zur Teilnahme an einem Gymnastikkurs für ein Jahr (bzw. 1/2 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 Erstausstellungstag 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

Neue Kursinteressenten können unsere

Gymnastikangebote gerne einmal kostenlos testen.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

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.

10 x 90 min € 58,00

15 x 90 min € 85,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Einzelstunden oder zeitliche Anteile können nicht gebucht werden.

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

Bankverbindung

Evangelische Bank

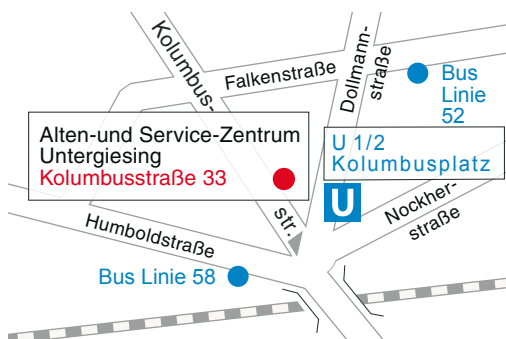
IBAN: DE92 5206 0410 0202 4230 90

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

