

ASZ Untergiesing Kurs-Übersicht

KursNr:	Kursname:	Vor-/Nachname:	Kursgebühr:	Wie oft?:	Kursstart:
1524	Austausch/Gespräch, Weihnachten steht vor d				23.12.2026
294	Beckenbodentraining (Fr 10.15 - 11.00 Uhr)	Ulrike Springer	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
293	Beckenbodentraining (Fr 8.30 - 9.15 Uhr)	Ulrike Springer	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
296	Beckenbodentraining u. Pilates (Di 11.00 - 12.00)	Marina Kurochkina	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
1504	Besuch der Krankenpflegerschüler*innen am 21.			Einzelveranstaltung	21.07.2026
1511	Bildervortrag: Insel Djerba am 23.09.2026			Einzelveranstaltung	23.09.2026
1502	Bildervortrag: Mit dem Fahrrad nach Südspanie			Einzelveranstaltung	01.07.2026
1491	Bildervortrag: Mont St. Michel am 10.06.2026			Einzelveranstaltung	10.06.2026
1518	Bildervortrag: Vietnam in zwei Teilen, Teil II, 24.			Einzelveranstaltung	24.11.2026
1505	Bildervortrag: Von der Wasser- zur Atomuhr am			Einzelveranstaltung	28.07.2026
1517	Bildervorträge: Vietnam in zwei Teilen, Teil I, 03.			Einzelveranstaltung	03.11.2026
1466	Cafe Vierjahreszeiten: Sommercafe am 17.06.20	Alexandra von Winterfeld		Einzelveranstaltung	17.06.2026
1516	Cafe: Herbstrunde am 28.10.2026			Einzelveranstaltung	28.10.2026
1506	Cafe: Sommerrunde am 29.07.2026			Einzelveranstaltung	29.07.2026
560	Der Körper in Balance - den Rücken stärken (Fr	Marina Kurochkina	€ 5,00	1x wöchentlich	laufend
749	Der Körper in Balance - Den Rücken stärken (Di	Mariana Kurochkina	über ext. Vera	1x wöchentlich	laufend
1488	E-Bike-Touren				
289	Feldenkrais (Mi 15.15 - 16.15 Uhr) (Kurs 1)	Annegret Koberstein	€ 165,00 (GP)	1 x wöchentlich	laufend
525	Frauenfrühstück ASZ-Untergiesing, Mi. 10.00 - 1	Camilla Spörl		2 x monatlich	laufend
1452	Gehirnjogging 14.00 bis 15.30 Uhr	Gitte Rollenhagen	€ 200,00 (Geh)	1x wöchentlich	
90	Gymnastik (Mi 17.45 - 19.00 Uhr)	Anna Gläser	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
1512	Infovortrag: Angehörige von Menschen mit Dem			Einzelveranstaltung	30.09.2026
1503	Infovortrag: Omas gegen Rechts am 15.07.2026			Einzelveranstaltung	15.07.2026
1509	Infovortrag: Polizei Senioren-Trick am 19.08.202			Einzelveranstaltung	19.08.2026
1522	Infovortrag: Stärkung Resilienz der Bevölkerung			Einzelveranstaltung	25.11.2026

ASZ Untergiesing Kurs-Übersicht

KursNr:	Kursname:	Vor-/Nachname:	Kursgebühr:	Wie oft?:	Kursstart:
1492	Kunsthistorische Führung: Kunstwerke Dt. Mus	Winifred Cichon-Hollander		Einzelveranstaltung	07.07.2026
1495	Kunsthistorischer Spaziergang: Mariahilfplatz a	Winifred Cichon-Hollander		Einzelveranstaltung	18.08.2026
1523	Kunsthistorischer Vortrag: Bild Nicolaus im Wa			Einzelveranstaltung	08.12.2026
63	Künstlerischer Kindertanz G 1 (Di 14.30 - 15. 30	Analuisa Johnson	im Kurs	1x wöchentlich	laufend
64	Künstlerischer Kindertanz I (Di 15.30 - 16.30 Uhr	Analuisa Johnson	im Kurs	1x wöchentlich	laufend
311	Künstlerischer Kindertanz I (Mo 15.00 - 16.00 Uh	Analuisa Johnson	im Kurs	1x wöchentlich	laufend
65	Künstlerischer Kindertanz II (Di 16.30 - 17.30 Uhr	Analuisa Johnson	im Kurs	1x wöchentlich	laufend
1513	Lesung und Gesang mit Ria Krug am 07.10.2026			Einzelveranstaltung	07.10.2026
1520	Maibaumverein lädt ein am 17.11.2026			Einzelveranstaltung	17.11.2026
625	Malgruppe (Mo 14.00 - 15.30 Uhr)	Peter Scherer	frei	1x wöchentlich	laufend
1238	Origami-Gruppe	Annegret Koberstein		1x monatlich	
299	Pilates/Wirbelsäulengymnastik (Do 10.30 - 11.30	Pooneh Narenji	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
292	Pilates/Wirbelsäulengymnastik (Do 9.15 - 10.15	Pooneh Narenji	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
325	Placement Basic (Mo 16.00 - 17.00 Uhr)	Analuisa Johnson	über ext. Vera	1x wöchentlich	laufend
1514	Praxistraining im Bus: Mitfahren leicht gemacht,			Einzelveranstaltung	14.10.2026
1507	Probeessen, AWO-Menü-Service am 05.08.2026			Einzelveranstaltung	05.08.2026
291	Qigong (Do 8.00 - 9.00 Uhr)	Ingrid Kaltenstadler	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
282	Qigong (Mi 8.00 - 9.00 Uhr)	Ingrid Kaltenstadler	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
777	Qigong am Abend I (Mo 17.00 - 18.00 Uhr)	Rita Wolf	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
607	Qigong am Abend II (Mo 18.15 - 19.15 Uhr)	Rita Wolf	€ 165,00 (GP	1x wöchentlich	laufend
1490	Radeln ohne Alter am 28.05.2026				28.05.2026
1508	Reisevortrag: Traumpfad Zirbenweg am 12.08.2			Einzelveranstaltung	12.08.2026
1521	Reisevortrag: Winterreise Hurtigruten am 18.11.			Einzelveranstaltung	18.11.2026
1489	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 18.07	Hanna Seegmüller		1x monatlich	
1531	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 19.12	Hanna Seegmüller			19.12.2026

ASZ Untergiesing Kurs-Übersicht

KursNr:	Kursname:	Vor-/Nachname:	Kursgebühr:	Wie oft?:	Kursstart:
1528	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 26.09	Hanna Seegmüller			26.09.2026
1530	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 28.11	Hanna Seegmüller			28.11.2026
1527	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 29.08	Hanna Seegmüller			29.08.2026
1529	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht am 30.10	Hanna Seegmüller			30.10.2026
1483	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht, 25.04.20	Hanna Seegmüller		1x monatlich	25.04.2026
1485	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht, 27.06.20	Hanna Seegmüller		Einzelveranstaltung	27.06.2026
1484	Schwindel, Gedächtnis, Gleichgewicht, 30.05.20	Hanna Seegmüller			30.05.2026
47	Senioren kochen (Di und Fr 9.00 - 14.00 Uhr)		frei	2x wöchentlich	laufend
1183	Sitztanzen + Fingergym. + Musik	Gisela Netzer		1x wöchentlich	
132	SLAA (So 19.00 - 21.00 Uhr)		über ext. Vera	1x wöchentlich	laufend
1532	Smartphone endlich sicher bedienen ab 07.07.2	Petra Schröck			07.07.2026
1525	Smartphone weiterlernen f. leicht Fortgeschr. A			5 x	22.09.2026
61	Treffpunkt Kolumbusplatz (Mo 14.30 - 16.30 Uhr)		frei	1x wöchentlich	laufend
1510	Vernissage: Anna Maria Wadle am 09.09.2026			Einzelveranstaltung	09.09.2026
1519	Vortrag: Als Straßenseelsorger unterwegs, am 1			Einzelveranstaltung	11.11.2026
1477	Vortrag: Unkonzentriert und verwirrt? 24.06.202			Einzelveranstaltung	24.06.2026
1515	Vortrag: Wenn es draußen finster wird, am 21.10			Einzelveranstaltung	21.10.2026
1461	Wanderung: Bad Endorf und Simssee, 27.06.202	Brigitte König-Schmidts		2 x monatlich	27.06.2026
1496	Wanderung: Blomberg und Zwiesel am 22.08.20	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	22.08.2026
1493	Wanderung: Eschenlohe nach Oberau am 18.07.	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	18.07.2026
1459	Wanderung: Flußwanderung Zwiesel/Regen, 23.	Brigitte König-Schmidts		1x monatlich	23.05.2026
1460	Wanderung: Lindenberg, Waldsee, Wasserfälle,	Brigitte König-Schmidts		1x monatlich	13.06.2026
1498	Wanderung: Mühldorf am Inn am 26.09.2026	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	26.09.2026
1497	Wanderung: Murnau mit Schloßmuseum am 05.	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	05.09.2026
1500	Wanderung: MVV-Ausflug Ebersberg am 14.11.2	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	14.11.2026

ASZ Untergiesing Kurs-Übersicht

KursNr:	Kursname:	Vor-/Nachname:	Kursgebühr:	Wie oft?:	Kursstart:
1494	Wanderung: Straubing am 08.08.2026	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	08.08.2026
1501	Wanderung: Weihnachtsmarkt Tegernsee am 28	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	28.11.2026
1499	Wanderung: Zwischen Isar und Amper am 17.10.	Brigitte König-Schmidts		Einzelveranstaltung	17.10.2026
1032	Wii - Kegeln Sie mit	selbstorganisiert	frei	1x wöchentlich	laufend
281	Wirbelsäulengymnastik (Di 10.00 - 11.00 Uhr)	Marina Kurochkina	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
280	Wirbelsäulengymnastik (Di 9.00 - 10.00 Uhr)	Marina Kurochkina	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
473	WS-Gymnastik u. Bewegungsschulung (Mo 10.0	Rick Henderson	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
273	WS-Gymnastik u. Bewegungsschulung (Mo 9.00	Rick Henderson	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
290	Yoga (Mi 19.30 - 21.00 Uhr)	Dr. Frank Malkusch	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
684	Yoga ab 60 (Mi 09.30 - 10.45 Uhr)	Maximilian Klausner	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
685	Yoga ab 60 (Mi 11.00 - 12.15 Uhr)	Maximilian Klausner	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend
295	Zilgrei am Freitag (Fr 09.15 - 10.15 Uhr)	Ulrike Springer	€ 165,00 (GP)	1x wöchentlich	laufend