ASZ Untergiesing

Alten- und Service-Zentrum

Beraten. Begegnen. Bewegen.

Angebote Juli – Dez. 2026

▶ **Ihr Wegbegleiter im Alter**

asz-untergiesing.de

Diakonie

Münchner Süden

Ihr 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 an Veranstaltungen und Kursen:

Vorträge, Informationsveranstaltungen, Ausstellungen, Stadtteilspaziergänge, Wanderungen, Schach, Gymnastik- und Entspannungskurse, Yoga und Qigong, Gedächtnistraining, Literaturkreis, Flohmärkte, Sprachkurse, Malgruppen und vieles mehr.

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

Gerne beraten wir Sie und Ihre Angehörigen auch individuell und vertraulich in schwierigen Situationen oder problematischen Angelegenheiten. So helfen wir Ihnen zum Beispiel rund um Fragen zur Pflegeversicherung, gesetzlichen Betreuung, zu Pflegediensten und Haushaltshilfen.

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

Beratung S. 5

Exkursionen
Wanderungen, Führungen, Spaziergänge u.a. S. 6 – 11

Veranstaltungen
Vorträge, Feste u.a. S. 12 – 24

Begegnung – Gruppen – Kurse
Gedächtnistraining, Mittagstisch, Café u.a. S. 25 – 29

Digitale Angebote
Computer, Handy, Tablet u.a. S. 30 – 31

Gymnastik & Bewegung
Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Qigong, Zilgrei, Sitzgymnastik, Pilates u.a. S. 32 – 39

Angebote von Externen
Externe Anbieter, Dienstleistungen, Selbsthilfegruppen S. 40 – 43

Unsere Referent*innen S. 44 – 45

Unsere Mitarbeiter*innen S. 46 – 47

Anmeldung & Preise
Gymnastik-Pass, Kursanmeldung, Preise S. 47

Kontaktdaten ASZ Untergiesing S. 48

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. 244 13 910.
Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Kathrin Vidonyak.

Beratung (auch auf Russisch, Ukrainisch, Arabisch möglich)

Die sozialpädagogischen Mitarbeiterinnen des ASZ Untergiesing beraten Sie kompetent und fachlich zu allen Fragen des Älterwerdens.

Hier ein Ausschnitt aus den vielfältigen Themenbereichen unserer Beratungstätigkeit:

- **Finanzierung von Hilfen**
- **Entlastung von pflegenden Angehörigen**
- **Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung / Betreuungsverfügung**
- **Beratung zur Wohnraumanpassung**
- **Medizinische Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeiten**
- **Wohnmöglichkeiten im Alter**
- **Schwerbehindertenausweis**
- **Migration / Integration**
- **Gesetzliche Betreuung**
- **Pflegeversicherung**
- **Grundsicherung**
- **Hilfe zur Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Stiftungsmittel**
- **Ehrenamt**

Wir können Ihnen Beratung in den Räumen des ASZ anbieten. Wir möchten in den Beratungen mit Ihnen gemeinsam geeignete Hilfen erarbeiten und nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Wir bitten Sie deshalb vorab telefonisch **einen Termin mit uns zu vereinbaren: Telefon: 089 / 244 13 910.**

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.
Falls erforderlich und gewünscht, bieten wir Ihnen auch gerne einen Hausbesuch an.

Exkursionen – Auf geht's an die frische Luft!

Bitte beachten Sie für Wanderungen:

Teilnehmer-Gebühr ab sofort: 2,00 € pro Wanderung und Person

Wir sind eine Seniorenwandergruppe, in der jede/r willkommen ist und sich einfügen/beteiligen kann. Wer sich während einer Wanderung von der Gruppe absetzt und eigene Wege geht, übernimmt die volle Verantwortung für sich und muss für evtl. entstehende Kosten aufkommen.

Die Termine/Uhrzeiten können sich durch kurzfristige Fahrplanumstellungen, Zug- und Busverspätungen/-ausfälle ändern. Dadurch kann sich die Rückfahrt nach München bzw. die Ankunft verspäten.

Bei allen wetterbedingten Absagen oder bei unvorhergesehenen Ereignissen (Fahrplan-/Treffpunkt-/-Zeit-Änderungen) werden Sie telefonisch spätestens am Vorabend einer Wanderung verständigt. Es gelten ansonsten die Angaben/Zeiten im Programm des ASZ-Untergiesing.

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

Auf TeilnehmerInnen ohne Deutschlandticket werden Fahrkosten anteilig umgelegt (z.B. Bayern-Ticket).

Bei Teilnehmerbeschränkungen (z.B. wegen Vorausbuchung/-zahlung) gibt es eine Warteliste.

Wenn Sie kurzfristig absagen (ab Mittwoch vor der Wanderung) müssen wir Ihnen die entstandenen Kosten für bereits gebuchte Führungen/Fahrten berechnen.

Anmeldungen bitte bis Mittwoch vor einem Wandertermin, Absagen in dringenden Fällen bis zum Vortag einer Wanderung.

Kontakt:

Am Mittwoch vor der Wanderung steht Ihnen Frau König-Schmidts von 9.00–10.00 Uhr im ASZ Untergiesing für Rückfragen zur Verfügung.

Am Vortag der Wanderung ab 15.00 bis ca. 20.00 Uhr: Brigitte König-Schmidts, ASZ-Handy: 0176/44 46 57 53 (bitte sprechen Sie auf die Mailbox bzw. den AB).

E-Bike Touren mit Andreas Domaratzkyj

Kostenfrei

Anmeldung: *im ASZ*

Raus aus dem Alltag, rauf aufs E-Bike! Erkunden Sie mit Andreas Domaratzkyj und Ihrem eigenen E-Bike in kleiner Gruppe (max. 8 TN) die wunderschöne Natur in der näheren Umgebung. Bei Interesse melden Sie sich im ASZ und wir geben Ihnen die Termine und Ziele bekannt. Schon Albert Einstein sagte: „Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, muss man in Bewegung bleiben."

Kunsthistorische Führung Kunstwerke in der Bibliothek des Deutschen Museums

Dienstag, *07. Juli 2026, 14.00 - ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Winifred Cichon-Hollander (Kunsthistorikerin)*

Treffpunkt: *Eingang in der Vorhalle der Bibliothek (Innenhof des Deutschen Museums)*

Kostenfrei

Anmeldung: *im ASZ*

Fulminante Monumentalgemälde zur Industrialisierung im Bibliotheksbau des Deutschen Museums, Innenhof mit astronomischer Uhr und kunstvollen Reliefs und Beginn des „Planetenwegs".

Eschenlohe über Sieben Quellen nach Oberau und Farchant

für **geübte** Wanderer

Samstag, *18. Juli 2026, 08.15 Uhr-19.30 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleis 27-36, vorauss. Gleis 27*

Kosten: *63 Euro-Ticket*

Vom Bahnhof Eschenlohe wandern wir zu den „Sieben Quellen", treffen auf den Ursprung des Mühlbachs. Wasser sprudelt dort an vielen Stellen aus der Erde und ein kleiner Steg führt zum großen Quelltümpel mit Seerosen. Im Loisachtal geht es am Pfrühlmoos entlang nach Oberau, wo wir kurz vor dem Ort zu einem Wasserfall kommen. Neben dem Weg können wir uns evtl. im Lauterbach erfrischen. Entlang der Loisach führt der Weg nach Farchant. Nach einer Erholungspause fahren wir mit dem Zug nach München zurück. **Wanderstrecke: ca. 13 km (ca. 20 Hm)**

Straubing

für **geübte** Wanderer

Samstag, *08. August 2026, 07.25 Uhr-20.00 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleise 27-36, vorauss. Gleis 24*

Kosten: *63 Euro-Ticket + Stadtführung (ca. 7,00 €)*

Bei einem Spaziergang vom Bahnhof in das Zentrum und anschließender Stadtführung erfahren wir Interessantes über die Stadt. In der Mittagszeit wandern wir zum Festplatz des Gäubodenvolksfestes mit Ostbayernschau (Haushaltsartikel und Maschinen), wo wir auch unsere Mittagspause verbringen. Nach Volksfest und Einkaufsbummel machen wir uns auf den Weg zum Bahnhof. **Wanderstrecke: Ganztagsausflug**

Kunsthistorischer Spaziergang rund um den Mariahilfplatz

Kosten**frei**

Dienstag, *18. Aug. 2026, 14.00 - ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Winifred Cichon-Hollander (Kunsthistorikerin)*

Treffpunkt: *14.00 Uhr Bushaltestelle Mariahilfplatz stadteinwärts (Achtung nicht Bushaltestelle Schweigerstraße)*

Anmeldung: *im ASZ*

Wir entdecken Schönes, Faszinierendes und Spannendes vom barocken Kloster über die Wiege des Nymphenburger Porzellans, der ersten neugotischen Kirche bis zur Landschaftsarchitektur. Anschließend Einkehr.

Blomberg und Ausflug zum Zwiesel

für **alle** Wanderer

Samstag, *22. August 2026, 07.35 Uhr- 19.00 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleise 27-36, Gleis 33*

Kosten: *63 Euro-Ticket + Bergbahn (16,00 € Berg-/+Talfahrt, (Sommerrodelbahn 9,00 €))*

Mit Bahn (nach Bad Tölz) und Bus fahren wir zur Talstation des Blombergs. Ein Doppelsessellift bringt uns auf den Berg, wo wir mehrere Möglichkeiten für kleine und leichte Wanderungen (z.B. Zwieselrundweg 4 km, Kunstwanderweg) haben. Einkehr/Mittagspause im Berggasthaus Blomberghaus. Rückfahrt mit dem Sessellift oder auf Wunsch und in eigener Verantwortung per Sommerrodelbahn.
Wanderstrecke: Ganztagsausflug, Wanderung bestimmt jede/r selbst.

Murnau mit Schloßmuseum und Münter-Haus sowie Mooswanderung

für **geübte** Wanderer

Samstag, *05. September 2026, 08.00 Uhr - 19.30 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleise 27-36, Gleis 29*

Kosten: *63 Euro-Ticket, Eintritt Schlossmuseum und Münter-Haus ca. 14 Euro*

Zunächst geht es ins Schloßmuseum. Wir besuchen die Dauerausstellung Gabriele Münter, Der Blaue Reiter und Hinterglasmalerei sowie die Sonderausstellung Paul Klee. Auch eine Dokumentation über das Leben des Schriftstellers Ödön von Horvath in Murnau finden wir hier. Anschließend wandern wir weiter, besichtigen das Münter-Haus und machen eine Wanderung durch das Murnauer Moos. Mittagspause je nach Gelegenheit.
Wanderstrecke: ca. 14 km

Kreisstadt Mühldorf am Inn

für **geübte** Wanderer

Samstag, *26. September 2026, 08.00 Uhr - 19.00 Uhr*

Treffpunkt: *München OST, vorauss. Gleis 8*

Kosten: *63 Euro-Ticket*

Wir erkunden das Städtchen und seine Geschichte, wandern nach einer Mittagspause durch den Auwald und am Inn entlang. Rückfahrt am späteren Nachmittag.
Wanderstrecke: Ganztagsausflug

Zwischen Isar und Amper – Moosburg und Umgebung

für **geübte** Wanderer

Samstag, *17. Oktober 2026, 08.05 Uhr - 19.30 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleise 27-36, vorauss. Gleis 25*

Anmeldung: *im ASZ*

Wir erkunden Moosburg, wandern anschließend zwischen Isar und Amper durch Wald und Flur zum Zusammenfluss beider Flüsse bei Volkmannsdorf. Einkehr am Ende der Wanderung in Moosburg. **Wanderstrecke: ca. 13 km, 30 Hm**

MVV-Ausflug Ebersberg

für **geübte** Wanderer

Samstag, *14. November 2026, 08.10 Uhr - 18.30 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf tief, S-Bahn-Gleise, S6 Richtung OstBhf*

Kosten: *63 Euro-Ticket*

Unser Wanderweg führt vom Bahnhof Kirchseeon über den Egglburger und Kloster-See auf guten Wegen nach Ebersberg, wo wir vor der Rückfahrt eine Erholungspause machen. **Wanderstrecke: ca. 12 km**

Weihnachtsmarkt Tegernsee

für **alle** Wanderer

Samstag, *28. November 2026, 11.30 Uhr - 20.00 Uhr*

Treffpunkt: *München Hbf, Gleise 27-36, vorauss. Gleis 34*

Kosten: *63 Euro-Ticket + Schiff (Tagesticket ca. 17,00 €)*

Mit dem Pendelschiff besuchen wir die Weihnachtsmärkte Bad Wiessee, Tegernsee und Rottach-Egern wo kunsthandwerkliche Produkte und regionale Spezialitäten angeboten werden. Einkehr nach Absprache, Rückfahrt ab Tegernsee.
Wanderstrecke: Ganztagesausflug

Weihnachtsfeier der Wandergruppe

Samstag, *12.12.2026 um 14.00 Uhr*

Alle TeilnehmerInnen der Wandergruppe sind herzlich zum gemütlichen Ausklang des Wanderjahres eingeladen. Wir freuen uns, wenn jede/r eine Kleinigkeit zum Essen/ Trinken mitbringt (nach Absprache) und am Ende mit uns gemeinsam aufräumt.

Wandertreffen für alle aktuellen und ehemaligen Wanderfans

Montag, *20.07., 24.08., 21.09., 19.10., 16.11.2026 um 14.30 Uhr*

Treffpunkt: *im ASZ Untergiesing*

Alle Wanderfans sind einmal im Monat zu einer Unterhaltungsrunde bei Kaffee/Kuchen (freiwillige Kuchenbäckerinnen – nach Absprache – willkommen!) herzlich eingeladen.

Wir beginnen das neue Wanderjahr 2027 mit einem ersten Treffen für alle WanderInnen am 18.01.2027 (1. Wanderung am 23.01.2027).

Veranstaltungen – Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise! Ein buntes Programm wartet auf Sie.

Rikscha-Fahren: Mit dem gemeinnützigen Verein Radeln ohne Alter, München

Kostenfrei

Donnerstag, *Nachmittag*

Referent: *Klemens Flecke vom Verein Radeln ohne Alter München*

Anmeldung: *Nur mit Anmeldung im ASZ (Termine werden vorab vergeben)*

Ab dem 28. Mai startet unsere Kooperation mit dem gemeinnützigen Verein Radeln ohne Alter München. Wir freuen uns sehr, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, an kostenlosen und ehrenamtlich ausgeführten Rikscha-Ausflügen teilzunehmen. Diese Touren führen auf festgelegten Routen an der Isar entlang und dauern in der Regel ca. 1 Stunde.

Bildervortrag: Mit dem Fahrrad nach Südspanien

Mittwoch, *01. Juli 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Leonie Metzger*

Anmeldung *im ASZ*

Kosten: *Wir sammeln*

Wieder startete Leonie ein Reiseabenteuer – diesmal auf eine neue Art: aus eigener Muskelkraft in die Pedale tretend fuhr sie von Süddeutschland durch Frankreich bis nach Südspanien und zurück. Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt Leonie Sie mit auf eine anstrengende, teilweise schmerzhafte Reise mit Pannen aber auch unendlich vielen Glücksmomenten.

Origami-Gruppe

Donnerstag, *09. Juli, 13. August, 10. Sept., 08. Okt., 12. Nov., 10. Dez. 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr*

Referentin: *Annegret Koberstein*

Anmeldung *im ASZ / Einstieg laufend möglich*

Kostenfrei

Für Liebhaber*innen oder Neugierige der japanischen Faltkunst und für Menschen, die schönes Papier zu schätzen wissen. Jeder kann mitmachen – kein Anspruch auf Perfektion! Frau Koberstein leitet das Falten einfacher Modelle an (Vögel, Blüten etc.), und geht auch gerne auf Ihre Wünsche und Anregungen ein. Im Mittelpunkt steht die Freude am Gestalten mit Origami. Das Papier (muss kein Origami Papier sein, es geht auch altes Geschenkpapier, Papierreste etc.) bitte selbst mitbringen – ebenso Schere, Lineal, Stifte und gute Laune.

Infovortrag: OMAS GEGEN RECHTS

Mittwoch, *15. Juli 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referentinnen: *OMAS GEGEN RECHTS*

Anmeldung *im ASZ*

Kostenfrei

Vertreterinnen des Bündnisses „OMAS GEGEN RECHTS München“ berichten über die Entstehung und Entwicklung ihrer Initiative, über Erfahrungen aus ihrer Arbeit und über Projekte, die den demokratischen Dialog fördern und unsere Demokratie stärken wollen. Sie möchten sensibel machen für Diskriminierungen und Tendenzen in der Gesellschaft, die demokratischen Strukturen zu unterwandern oder auszuhebeln.

Austausch: Besuch der Krankenpflegeschüler*innen

Kostenfrei

Dienstag, *21. Juli 2026, 14.30 bis ca. 16.00 Uhr*

Referentin: *Lisa Siegel und ihre Schüler*innen*

Anmeldung *im ASZ*

Die Schüler*innen der Berufsfachschule für Pflege Maria Regina laden Sie zu selbst gebackenem Kuchen ein und freuen sich darauf, Sie in lockerer Atmosphäre kennenlernen zu dürfen.

Flohmarkt

Mittwoch, *22. Juli 2026, 13.00 – 16.30 Uhr*
Mittwoch, *02. Sept. 2026, 13.00 – 16.30 Uhr*
Mittwoch, *02. Dez. 2026, 13.00 – 16.30 Uhrr*

Kosten: *je Tisch 2,50 €*

Anmeldung *für den Verkauf: im ASZ bis zwei Wochen vor dem Termin*

Kommen Sie ins ASZ und durchstöbern Sie in gemütlicher Atmosphäre das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs, Dekoration oder Schönem, das Sie sonst für viel Geld neu kaufen müssten. Im Vordergrund steht die Idee der Selbsthilfe: Deshalb bewegen sich die Preise auf „Flohmarktniveau“. Profis werden abgewiesen. In der Cafeteria und im Foyer werden Verkaufstische zur Verfügung gestellt. Achtung: Wer verkaufen möchte, muss sich bitte bis 2 Wochen vor Termin schriftlich anmelden. Die Tische werden verlost und die Gewinne*innen erhalten eine schriftliche Zusage.

Bildervortrag: Von der Wasseruhr zur Atomuhr

Kostenfrei

Dienstag, *28. Juli 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referent: *Christian Rüffler*

Anmeldung *im ASZ*

Die Zeit steht nie still. Aus diesem Grund und wegen des menschlich so unvollkommenen „Zeitgefühls“ ist es ein uralter Wunsch der Menschen, die Zeit möglichst genau zu bestimmen. Was Sie schon immer über das Innenleben der Uhren wissen wollten, erfahren Sie in diesem Bildervortrag von der Sonnen- und Wasseruhr über die Turm- und Räderuhren bis hin zu den modernen elektrischen Uhren. Sie werden nach dem Vortrag ein neues Gefühl für die Zeit empfinden.

Sommerrunde

Kostenfrei

Mittwoch, *29. Juli 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Sabrine Ouertani*

Anmeldung *im ASZ*

In unserer Sommerrunde treffen wir uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Freuen Sie sich auf Rätsel, erfrischende Gedächtnisübungen und anregende Gespräche rund um den Sommer. Gemeinsam tauschen wir Erinnerungen aus und sprechen über Tipps, um gut durch die Sommerzeit zu kommen – früher wie heute. Ein unterhaltsamer Nachmittag voller Austausch und Gemeinschaft erwartet Sie!

Sprechstunde in Kooperation mit dem Betreuungsverein Zukunft Hoffnung

Montag, *03. Aug. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr*
Montag, *05. Okt. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr*
Montag, *07. Dez. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr*

Rund um die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Rechtliche Betreuung, Bevollmächtigung bieten wir eine kostenfreie Sprechstunde an. Sie erhalten einen individuellen Termin. Der Termin dauert 30 Minuten. Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ-Büro an.

Probe – Essen
„Lecker und bequem – der AWO-Menüservice für Sie“

Kostenfrei

Mittwoch, *05. Aug. 2026, um 12.30 Uhr*

Referent: *Pierre Skala-Borell, Vertriebsmitarbeiter Menüservice*

Anmeldung *Nur mit Anmeldung bis 23.07.2026!*

Manchmal darf es einfach sein: Kein Einkaufen, kein Kochen, kein Abwasch – stattdessen ein frisch zubereitetes, heißes Menü direkt auf den Tisch. Der AWO-Menüservice bietet Ihnen eine praktische und köstliche Unterstützung im Alltag. Herr Borell stellt Ihnen das Angebot vor und bringt zur Kostprobe ein Probemenü mit. Probieren Sie selbst und wählen Sie vorab bei der Anmeldung Ihr Lieblingsgericht.

Reisevortrag: „Traumpfad Zirbenweg“

Kostenfrei

Mittwoch, *12. Aug. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr*

Referent: *Rudolf Krieger*

Anmeldung *im ASZ*

Der ZIRBENWEG ist ein beliebter und viel begangener Panoramaweg entlang der Baumgrenze auf etwa 2.000 Metern Höhe zwischen den Bergstationen „Patscherkofel“ und „Glungezer“. Zwischen den teils jahrhundertealten Zirben bietet sich immer wieder ein freier Blick auf das Inntal und das gegenüberliegende Karwendel. Diese Tour war im August 2022 für Rudi Krieger zugleich der Abschluss seiner bergsteigerischen Unternehmungen. Im Vortrag wird außerdem noch ein Rundgang durch das schöne und geschichtsträchtige Hall i. Tirol geschildert.

Infovortrag und Fragerunde mit der Polizei Senioren Trick- und Callcenterbetrug

Kostenfrei

Mittwoch, *19. Aug. 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referenten: *Peggy Winkler, Polizeioberinspektorin (Kriminalfachdezernat 10), Lena Kulawik, Polizeiobermeisterin (Polizeiinspektion 21)*

Anmeldung *im ASZ*

Immer wieder versuchen Betrüger mit perfiden Maschen und raffinierten Geschichten vor allem ältere Menschen zu täuschen und um ihr Geld zu bringen. Ob angebliche Polizisten, falsche Bankmitarbeiter oder vermeintliche Gewinnversprechen – die Maschen sind vielfältig und oft erschreckend glaubwürdig. Die Polizei klärt in einem Vortrag über die Tricks der Täter auf und zeigt, wie Sie die Betrugsmaschen erkennen und sich einfach und sicher schützen können. Wer Bescheid weiß, ist besser geschützt!

Vernissage: Anna Maria Wadle

Kostenfrei

Mittwoch, *09. Sept. 2026, von 14.00 – 16.00 Uhr*

Anmeldung: *im ASZ*

Anna Maria Wadle lebt seit 1956 in München und nahm ab 1980 Malunterricht u.a. in der Mal-Akademie bei Prof. Knabe, bei Gerd Scheuerer und Richart Bauschmitt. Die Bilder, überwiegend in Ölmaltechnik, beeindrucken mit intensiven Farben und mit phantasievollen Motiven. Frau Wadle ist Mitglied im Kunstverein Gauting und hatte bereits Ausstellungen in München, Tunesien, Spanien und Italien. Heute haben Sie die Gelegenheit, mit der Künstlerin ins Gespräch zu kommen. Die Bilder sind einige Monate in unserer Cafeteria zu bewundern.

Bildervortrag: Insel Djerba

Mittwoch, *23. Sept. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Sabrine Ouertani*

Anmeldung *im ASZ*

Kostenfrei

Türkisblaues Meer, lange Sandstrände und eine faszinierende Kultur; entdecken Sie die Insel Djerba in meinem Bildervortrag. Ich zeige beeindruckende Fotos und gebe spannende Einblicke in das Leben, die Märkte und die Geschichte dieser besonderen Insel. Lassen Sie sich auf eine Reise entführen und lernen Sie einen Ort kennen, den man nicht so schnell vergisst.

Infovortrag: Wie können Angehörige von Menschen mit Demenz den Alltag meistern

Mittwoch, *30. Sept. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Silvia Krupp*

Anmeldung *im ASZ*

Kostenfrei

Nach der Diagnose Demenz stehen Angehörige vor Fragen, z.B. wie wird sich die Demenz äußern, welche Einschränkungen können auftreten? Sie erleben sich im Spannungsfeld des Schutzes der Erkrankten und der nötigen Einbeziehung des Umfeldes. Enttäuschungen über Reaktionen von Freunden und Bekannten können auftreten, wenn diese sich zurückziehen oder es zu Diskussionen über „den richtigen Umgang“ kommt. An diesem Nachmittag stellt Frau Krupp mögliche Ansätze zur Alltagsgestaltung und zur Einbeziehung des sozialen Umfeldes dar. Der Nachmittag lädt dazu ein, Selbstbewusstsein zu tanken und ganz individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Lesung und Gesang mit Ria Krug

Kostenfrei

Mittwoch, *07. Okt. 2026, 14.00 – ca. 15.00 Uhr*

Referentin: *Ria Krug*

Anmeldung *im ASZ*

Ria Krug wurde im Bayerischen Wald geboren und verbringt viel Zeit in Vilshofen, Niederbayern. In ihrem Buch schreibt sie über das Leben ihrer Eltern und Großeltern, die im Bayerischen Wald und zum Teil in Böhmen lebten. Neben Schicksalsschlägen, in Zeiten von Krieg und Vertreibung erzählt sie auch heitere Episoden und Erlebnisse aus ihrer Kindheit, die Ihnen ein Schmunzeln entlocken werden. Einige werden sagen: „Ja, so war´s auch bei uns“.

Praxistraining im Bus: Mitfahren leicht gemacht

Mittwoch, *14. Okt. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr*

Referentin: *Isabella Maria Weiss (Bewegungstrainerin) und zwei Busfahrer der MVG*

Anmeldung *Nur mit Anmeldung im ASZ möglich!*

Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten. Neben „Standardwissen“, wie einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen und sitzen während der Fahrt oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren, erhalten Sie auch konkrete Tipps und Informationen zu vielen Fragen rund ums öffentliche Fahren.

Infovortrag-Austausch: „Wenn es draußen finster wird“ Bräuche und Kulinarisches von Martini bis Lichtmess“

Kostenfrei

Mittwoch, *21. Okt. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr*

Referentin: *Birgit Mellert, Meisterin der Hauswirtschaft, in Kooperation mit der Diakonie München und Oberbayern, Hilfe im Alter*

Anmeldung *im ASZ*

Im Jahreskreis folgt ein Fest dem anderen. Mit Familie, Gemeinde, Freunden oder in der Natur. Die großen Feiertage sind überall bekannt und werden in jeder Familie auf eine besondere Art begangen. Bräuche scheinen den Ablauf des Lebens zu bestimmen, sie unterbrechen den Alltag mit festgelegten Ritualen. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Feste von Sankt Martin bis Maria Lichtmess. Lassen Sie uns eintauchen in die Geschichte der Feste.

Herbstrunde

Kostenfrei

Mittwoch, *28. Oktober 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Sabrine Ouertani*

Anmeldung *im ASZ*

In unserer Herbstrunde treffen wir uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Freuen Sie sich auf Rätsel, erfrischende Gedächtnisübungen und anregende Gespräche rund um den Herbst. Gemeinsam tauschen wir Erinnerungen aus und sprechen über Tipps, um gut durch den Herbst zu kommen – früher wie heute. Ein unterhaltsamer Nachmittag voller Austausch und Gemeinschaft erwartet Sie!

Bildervorträge: Vietnam in zwei Teilen

Teil 1 Dienstag, *03. November 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*
Teil 2 Dienstag, *24. November 2026, 14.00 bis ca. 15.30 Uhr*

Kostenfrei

Referent: *Christian Rüffler*

Anmeldung *im ASZ*

Das wunderschöne Land Vietnam hat viel zu bieten: unberührten Sandstränden, einsame Dörfer, leuchtend grüne Reisfelder, geheimnisvolle Tempel und bunte Märkte mit freundlichen Menschen. Christian Rüffler hat diese Landschaft mit so vielen reizvollen Facetten von Nord nach Süd mit dem Rucksack und öffentlichen Verkehrsmitteln bereist. Der erste Teil des Vortrags behandelt den Norden des Landes unter anderem die jahrhunderte alte Stadt Hanoi und die zum Weltkulturerbe ernannte Halong Bucht, sowie die bedeutende Königstadt Hue. Der zweite Teil des Vortrags zeigt den Süden mit dem idyllischen Städtchen Hoi An und der reizvollen Küstenstadt Nha Trang sowie die quirlige Ho-Chi-Minh-Stadt mit seinen Millionen von Motorrädern. Abschluss der Reise bildet das Mekong-Delta. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit der Vielfalt des Landes vertraut zu machen.

Vortrag und Austausch: Als Straßenseelsorger unterwegs

Mittwoch, *11. Nov. 2026, 14.00 – ca.15.30 Uhr*

Referent: *Michael Kafka, Gemeindereferent, Straßenseelsorger, Pfarrverband Mariahilf – St. Franziskus*

Anmeldung *im ASZ*

Kostenfrei

Was haben der Heilige Martin, die Arbeitsmystikerin Madeleine Delbrel und Momo gemeinsam? Sie alle spielen eine Rolle in meiner Arbeit als Straßenseelsorger. Es geht um Teilen, um Zuhören und das Nachdenken über Gott und die Welt. Auf der Straße komme ich über alle möglichen Themen ins Gespräch. Was ich dabei erlebe und was mir dabei wichtig geworden ist, davon erzähle ich Ihnen in diesem Vortrag.

Maibaumverein-Untergiesing e.V. lädt ein zum Seniorennachmittag im ASZ

Kostenfrei

Dienstag, *17. Nov. 2026, 14.30 – 17.00 Uhr*

Anmeldung *im ASZ*

Der Maibaumverein-Untergiesing e.V. lädt heute herzlichst alle Seniorinnen und Senioren zu einem vergnügten Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Musik ein. Genießen Sie schöne Stunden in entspannter Atmosphäre dank des großen Engagements des Maibaumvereins Untergiesing.

Reisevortrag: „Winter-Traumreise mit Hurtigruten“

Kostenfrei

Mittwoch, *18. Nov. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr*

Referent: *Rudolf Krieger*

Anmeldung *im ASZ*

Rudi Krieger erfüllte sich mit seiner Lebenspartnerin einen langgehegten Wunsch: In einer 14-tägigen Reise mit dem Schiff „Richard Wright“ der Hurtigruten-Linie fuhren sie im März 2022 von Bergen bis über das Nordkap hinaus nach Kirkenes und zurück. Davor stand noch die Reise mit der Bergen-Bahn über die Hochfläche der „Hardanger-Vidda“ auf dem Programm. Lassen Sie sich von seinen Impressionen zu dieser großartigen Landschaft begeistern und mitnehmen.

Infovortrag: Stärkung der Resilienz der Bevölkerung Vorsorge, Selbstschutz und Selbsthilfefähigkeit

Kostenfrei

Mittwoch, *25. Nov. 2026, 14.00 – ca.15.30 Uhr*

Referentin: *Katrin Kuder, Senay Neu, Sachgebietsleitung Bevölkerungsschutz und Krisenmanagement, LHM*

Anmeldung *im ASZ*

In dieser Veranstaltung entdecken wir, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Vorsorge treffen können, sich in Notsituationen besser schützen und Ihre persönliche Selbsthilfefähigkeit stärken können. Gemeinsam besprechen wir praxisnahe und praktische Tipps, die im Ernstfall helfen – und die Sicherheit schenken – auch schwierige Situationen gut zu meistern.

Wunschbaum

Vor dem ASZ steht auch dieses Jahr ab Ende November wieder unser Wunschbaum. Sie können Senior*innen, Kindern, Alleinstehenden und Familien eine kleine Freude machen und Herzenswünsche zu Weihnachten erfüllen oder sich selbst etwas wünschen. Der Wert des Geschenkes/oder Bargeld liegt bei max. 20 €. Die Geschenke/oder Bargeld werden bis 18. Dez. gesammelt und vor Weihnachten an die Adressaten verteilt. Die genaue Anleitung dazu gibt`s im ASZ oder am Wunschbaum.

Kunsthistorischer Vortrag: Das Bild des St. Nikolaus im Wandel der Zeiten

Kostenfrei

Dienstag, *08. Dez. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr*

Referentin: *Winifred Cichon-Hollander (Kunsthistorikerin)*

Anmeldung *im ASZ*

Kein Heiliger ist auch in der nicht-christlichen Welt so populär und ist Schutzherr für über 60 Patronate: Kinder, alte Menschen, Jungfrauen, Prostituierte, Juristen, Bäcker, Chirurgen, Apotheker, Russland und Rosenheim (und irrtümlicherweise für den hl. Abend) u.v.m. Stimmungsvoller Vortrag mit Bildern.

Weihnachts-Festessen:

Freitag, *11. Dez. 2026 um 12.30 Uhr*

Anmeldung *ab 23. Nov. 2026*

Freuen Sie sich auf unser festliches Weihnachtsessen in schönem Ambiente und lassen Sie sich am stimmungsvoll gedeckten Tisch kulinarisch von uns verwöhnen. Bitte bringen Sie etwas Zeit und Geduld mit und denken Sie daran, dass es keine festen Plätze gibt.

Weihnachtsfeier:

Kostenfrei

Mittwoch, *16. Dez. 2026, von 13.30 – 16.00 Uhr*

Herzliche Einladung zu unserer Weihnachtsfeier. Für Gebäck und Punsch und ein weihnachtliches Programm mit Geschichten und Gedichten, die Herzen wärmen, ist gesorgt. Wir singen klassische Weihnachtslieder in Begleitung von Live-Musik und freuen uns darauf, einen besinnlichen Nachmittag mit Ihnen zu verbringen.

Austausch/Gesprächsrunde: Weihnachten steht vor der Tür……

Kostenfrei

Mittwoch, *23. Dez. 2026, 14.00 – ca.15.30 Uhr*

Referentin: *Silvia Krupp*

Anmeldung *im ASZ*

….und wir laden Sie zu einem entspannten Nachmittag ein! Im Mittelpunkt stehen Weihnachtstraditionen, besinnliche, berührende und fröhliche Momente rund um das Weihnachtsfest. Freuen Sie sich auf Erinnerungen mit allen Sinnen, Musik und ein Weihnachtsquiz. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes und friedliches Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr 2027!

KOM - Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

KOM
Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München.

Die KOM ist eine Einrichtung der AWO München-Stadt und von der Landeshauptstadt München gefördert. Auf der Homepage unter www.komuenchen.de finden Sie kostenlose und kostengünstige Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen. Klicken Sie rein und finden Sie das passende Angebot für sich!

Begegnung – Gruppen – Kurse: In Gemeinschaft macht vieles mehr Spaß!

Genießen Sie selbstgebackenen Kuchen unserer ehrenamtlichen Bäcker*innen in der Cafeteria, trainieren Sie Ihren Kopf im Gehirnjogging oder tanzen Sie bei schöner Musik. Es gibt im ASZ viele Gelegenheiten, Gemeinschaft zu erleben, neues Wissen zu erlernen und neue Erfahrungen zu machen. Das alles ist Nahrung für Körper, Geist und Seele. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie teil.

Café

Montag bis Donnerstag, *9.00 – 16.30 Uhr, Freitag 9.00 – 14.30 Uhr*

Kontakte knüpfen, sich unterhalten, Bekannte treffen, Kaffee trinken und einen unserer leckeren Kuchen genießen. Willkommen sind alle Seniorinnen und Senioren, Angehörige und auch jüngere Besucherinnen und Besucher.

Malgruppe am Kolumbusplatz

Montags *von 14.00 – 15.30 Uhr, Einstieg laufend*

Referent: *Peter Scherer*

Kostenfrei

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 Peter Scherer hat viel Erfahrung mit unterschiedlichen Techniken und bei Bedarf gibt er bestimmt den ein oder anderen guten Hinweis. Ihre Materialien bringen Sie bitte selber mit. Neugierig geworden? **Rufen Sie an und fragen Sie nach einem freien Platz!**

Mittagstisch

Montags, Dienstags und Freitags *um 12.30 Uhr*

Anmeldung: *Regelmäßige Teilnahme nach persönlicher Anmeldung bei Frau Vidonyak, Frau Pintar oder Frau Ouertani*

Kosten: *Ermäßigung bzw. Befreiung ist möglich.*

Unser Mittagessen wird mit Hilfe von Ehrenamtlichen gekocht und bietet viel Frische und Abwechslung.

Gehirnjogging

Dienstags, *14.00 – 15.30 Uhr*

Referentin: *Gitte Rollenhagen*

Anmeldung *im ASZ (Einstieg laufend möglich)*

Kosten: *Jahrespass 200 €*

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt, knacken wir gemeinsam die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt unsere Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Flexibilität, Konzentration und Merkfähigkeit.

Frauenfrühstück am Mittwoch

Mittwochs, *14-tägig von 10.00 – 11.30 Uhr*

Referentin: *Camilla Spörl*

Anmeldung *im ASZ*

Kosten: *2 € für Lebensmittel*

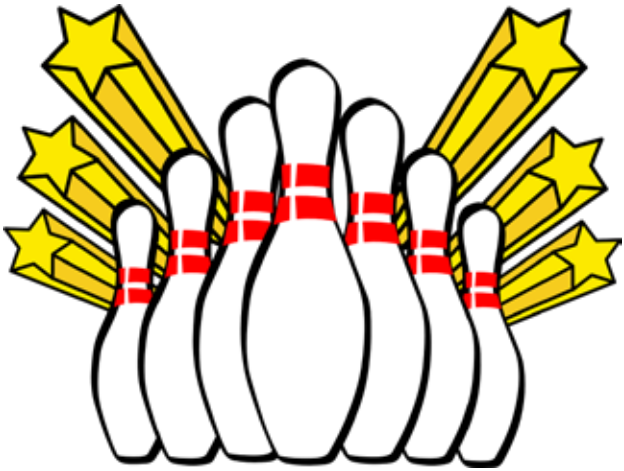
In gemütlicher Runde zusammen frühstücken ist ein wunderbarer Start in den Tag! Unsere ehrenamtliche Gruppenleitung Frau Spörl bietet Frauen ab 60 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam zu frühstücken, sich bei frischen Semmeln und Kaffee kennenzulernen, von sich zu erzählen, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu bereichern und einen Platz für mehr Lebensfreude zu finden. Anmeldung im ASZ.

Kegeln Sie mit!

Kostenfrei

Donnerstags, *von 09.30 – 11.30 Uhr*

Unsere beliebte Spielekonsole macht es möglich: Sie werden sich wie auf einer echten Kegelbahn fühlen! Kommen Sie vorbei und probieren Sie es selbst. Auch für Menschen mit körperlicher Einschränkung geeignet.



Tanzvergnügen und Geburtstagsfeiern im ASZ

Donnerstags, *von 14.00 – 16.30 Uhr*

01. Juli bis 07. Aug. 2026 Tanzpause 6 Wochen
13. Aug. 2026 Musik von CD
20. Aug. 2026 Musik von CD
27. Aug. 2026 Live-Musik von Charly Greil und Geburtstagsfeier
03. Sept. 2026 Musik von CD
10. Sept. 2026 Musik von CD
17. Sept. 2026 Musik von CD
24. Sept. 2026 Musik von CD und Geburtstagsfeier
01. Okt. 2026 Wiesn Tanz mit Live-Musik von Charly Greil
08. Okt. 2026 Musik von CD
15. Okt. 2026 Musik von CD
22. Okt. 2026 Live-Musik von Charly Greil
29. Okt. 2026 Musik von CD und Geburtstagsfeier
05. Nov. 2026 Musik von CD
12. Nov. 2026 Musik von CD
19. Nov. 2026 Musik von CD
26. Nov. 2026 Live-Musik von Charly Greil und Geburtstagsfeier
03. Dez. 2026 Musik von CD
10. Dez. 2026 Musik von CD
17. Dez. 2026 Weihnachtstanz mit Live-Musik von Charly Greil
24. Dez. 2026 kein Tanz
31. Dez. 2026 kein Tanz
07. Jan. 2027 kein Tanz
14. Jan. 2027 Neujahrstanz mit Live-Musik von Charly Greil

Eintritt: *2 € oder mit Gutscheinheft (10 x für 19 €)*

Geburtstagsfeier

Donnerstags, *von 14.00 – 16.30 Uhr*
27. Aug. 2026
24. Sept. 2026
29. Okt. 2026
26. Nov. 2026
(für alle Dezember-Geburtstagskinder ist die Feier im Januar 2027)

Wir feiern jeden Monat unsere Geburtstagskinder. Die Feier findet am letzten Donnerstag im Monat statt. Sie dürfen Gäste mitbringen. Bitte anmelden!

Computer und Internet

***Montags**, 9.00 – 11.00 Uhr*

Montags von 9 bis 11Uhr 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 € erhalten Sie den Schlüssel. Viel Spaß!

Digitale Hilfe für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop & Computer

***Donnerstags,** 13.30 - 16.30 Uhr*

***Referent*innen:** Hermann Moseler, Petra Schröck*

***Kosten:** 2 € für 1 Stunde, im Voraus im Büro buchbar*

Bei unseren ehrenamtlichen Digitallotsen bekommen Sie Hilfe rund um Ihre Geräte und das Internet – verständlich, geduldig und Schritt für Schritt erklärt. Wir unterstützen Sie zum Beispiel bei: - sinnvolle und falsche Einstellungen auf Smartphone, Tablet oder Laptop konfigurieren; - Installation und Einrichten nützlicher Apps (Programme) z.B.: E-Mail, WhatsApp (Messenger) Navigation (Maps, Komoot, OSMAND) DB-Bahn, - Updates, Geräte- und Fotosicherung, Gerätesicherheit, - Wozu dienen Kontakte, Notizen, Kalender, Nachrichten, FotoApp, - Internet, Online-Termine, digitale Formulare. Unseren ehrenamtlichen Digitalbegleiterinnen und Digitalbegleiter nehmen sich Zeit, erklären verständlich und finden gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen für den Alltag.

Sichern Sie die Zukunft Ihrer Geräte
Geräteprüfung und Upgrades auf älteren Notebooks

Donnerstag, *13.30 – 16.30 Uhr*

Referenten: *Hermann Moseler, Rainer Scholz*

Kosten: *2 €, Spenden erwünscht*

Anmeldung *Termine werden im ASZ vergeben!*

Haben Sie ein älteres Notebook oder einen Desktop-PC, auf dem derzeit Windows 10 läuft? Nach Oktober 2026 endet der offizielle Support von Microsoft – das bedeutet keine Sicherheitsupdates mehr. Es gibt Wege, Ihre Geräte weiter zuverlässig zu nutzen. Was erwartet Sie: Geräteprüfung & Upgrades – RAM, SSD, Festplatte: schneller & langlebiger; unter Umständen auch CPU – Upgrade möglich. Umstieg auf Linus Mint – alternative Betriebssystemlösung, damit Ihr Gerät weiterhin sicher nutzbar ist. Sie werden Ihr Windows 10 nicht mehr vermissen. Alternative Geräte – Ersatzgeräte, soweit verfügbar, direkt gegen kleine Spende mitnehmen. Praxisnahes Erlernen – Sie dürfen Ihr eigenes Gerät mitbringen und direkt unter Anleitung ausprobieren. Für wen geeignet: Alle Nutzer, die ihr älteres Gerät weiterhin einsetzen möchten. Nutzer, die unsicher sind, wie es nach Oktober 2026 weitergeht. Alle, die praktische Tipps zu Hardware – Optimierung und alternative Betriebssysteme suchen. Mitbringen: Notebook oder Desktop – PC, falls möglich.

Smartphone/Tablet-Weiterlernen
Android-Kurs für leicht Fortgeschrittene

Dienstag, 22.09, 29.09, 06.10, 13.10, 20.10.2026 von 14.30 – 16.30 Uhr

Referentin: *Peter Knapp, Mediencenter 50 plus, in Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk München e.V.*

Kosten: *20 Euro*

Anmeldung *im ASZ*

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und beherrschen bereits die wichtigsten Grundfunktionen der Bedienung, wie Telefonieren, im Internet suchen, Kontakte anlegen, Fotos machen. Nun möchten Sie noch mehr Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen, mehr über Sicherheit und Datenschutz erfahren, nützliche Apps, Messenger wie WhatsApp bedienen lernen? Und das alles in einer kleinen festen Gruppe? Hier sind Sie richtig.

Gymnastik & Bewegung – Bleiben Sie aktiv!

Hier finden Sie einen Kurs, der zu Ihnen passt: Erfahrene und qualifizierte Kursleitungen geben Ihnen Tipps und Tricks für ein verbessertes Körpergefühl. Kommen Sie gerne zum kostenlosen Schnuppern!

Wirbelsäulengymnastik und Bewegungsschulung

Montags *von 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr*

Referent: *Rick Henderson*

Kosten: *mit Gymnastikpass 180 € pro Jahr*

Einstieg **laufend**

Sanftes Ganzkörpertraining. Im Vordergrund stehen langsam fließende und kontrollierte Bewegungen, die das eigene Körperbewusstsein stärken und die Wirbelsäule rundum stützen. Für ein starkes, stabiles Körperzentrum sind hier Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sehr entscheidend.

Sitzgymnastik

Montags *von 11.15 – 12.15 Uhr*

Referentin: *Gisela Netzer*

Kosten: *2 € pro Person und Teilnahme*

Einstieg **laufend**

Mit Spaß und Musik für SeniorInnen 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.

Qigong am Abend

Montags *von 17.00 – 18.00 Uhr und 18.15 – 19.15 Uhr*

Referentin: *Rita Wolf*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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**.

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags *von 09.00 – 10.00 Uhr und 10.00 – 11.00 Uhr*

Referentin: *Marina Kurochkina*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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.

Beckenbodentraining mit Pilates

Einstieg **laufend**

Dienstags *von 11.00 – 12:00 Uhr*

Referentin: *Marina Kurochkina*

Kosten: *180 € pro Jahr*

Wir stärken die Beckenbodenmuskeln und wirken damit Beschwerden entgegen. Durch gezielte Übungen auch aus dem Pilates-Programm mit Yoga Elementen können wir wirksam vorbeugen. Wir wollen unser natürliches Muskelkorsett sowie unsere Beweglichkeit durch eine Vernetzung von Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind positive Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

Der Körper in Balance – Den Rücken stärken

Гимнастика с элементами лечебной физкультуры для спины

Einstieg **laufend**

Dienstags *von 12.00 – 13.00 Uhr*

Referentin: *Marina Kurochkina*

Курочкина Марина Стоимость курса

Kosten: *24 € für 4x (im Voraus zu bezahlen) oder 180 € pro Jahr*

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.

Qigong am Morgen

Mittwochs *von 08.00 – 09.00 Uhr*

Referentin: *Ingrid Kaltenstadler*

Kosten: *180 € pro Jahr*

Einstieg **laufend**

Qigong-Übungen sind Gesundheitsübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie steigern das Wohlbefinden, beleben und entspannen Körper, Geist und Seele. Die Bewegungen werden sanft, langsam und gleichmäßig ausgeführt. Qigong zu üben, stärkt unsere Selbstwahrnehmung und Beweglichkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen sind für jedes Alter geeignet. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt.

Yoga ab 60

Mittwochs *von 09.30 – 10.45 Uhr und 11.00 – 12.15 Uhr*

Referent: *Maximilian Klausner*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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**.

Feldenkrais

Mittwochs *von 15.15 – 16.15 Uhr*

Referentin: *Annegret Koberstein*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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.

Gymnastik und Entspannung

Einstieg **laufend**

Mittwochs *von 17.45 – 19.00 Uhr*

Referentin: *Katja Bauer*

Kosten: *180 € pro Jahr*

Diese Gymnastik ist ein wohltuendes Ganzkörpertraining mit Übungen zur Koordination, Balance zur Erhaltung des Gleichgewichts. Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, Mobilisierung der Wirbelsäule, Schultern und Hüften. Inhalte sind: Wirbelsäulengymnastik, Fitness, Yoga und Atemübungen. Zum Abschluss bleibt auch noch Zeit für Achtsamkeit und Entspannung.

Yoga

Einstieg **laufend**

Mittwochs *von 19.30 – 21.00 Uhr*

Referent: *Frank Malkusch*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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.

Qigong am Morgen

Einstieg **laufend**

Donnerstags *von 08.00 – 09.00 Uhr*

Referentin: *Ingrid Kaltenstadler*

Kosten: *180 € pro Jahr*

Qigong-Übungen sind Gesundheitsübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie steigern das Wohlbefinden, beleben und entspannen Körper, Geist und Seele. Die Bewegungen werden sanft, langsam und gleichmäßig ausgeführt. Qigong zu üben, stärkt unsere Selbstwahrnehmung und Beweglichkeit. Die einfach zu erlernenden Übungen sind für jedes Alter geeignet. Die Übungen werden im Stehen und Sitzen durchgeführt.

Pilates & Wirbelsäulengymnastik

Einstieg **laufend**

Donnerstags *von 09.15 – 10.15 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr*

Referentin: *Pooneh Narenji*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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

Beckenbodentraining

Einstieg **laufend**

Freitags *von 08.30 – 09.15 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr*

Referentin: *Ulrike Springer*

Kosten: *180 € pro Jahr*

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.

Atemgymnastik nach Zilgrei

Einstieg **laufend**

Freitags *von 09.15 – 10.15 Uhr*

Referentin: *Ulrike Springer*

Kosten: *180 € pro Jahr*

Atmung verläuft größtenteils unbewusst. Flaches Atmen gehört zum Alltag. Es gibt jedoch die Möglichkeit, die Atemmuskulatur, das Zwerchfell und die Muskulatur zwischen den Rippen zu trainieren, 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.

Der Körper in Balance – Den Rücken stärken

Гимнастика с элементами лечебной физкультуры для спины

Einstieg **laufend**

Freitags *von 12.00 – 13.00 Uhr*

Referentin: *Marina Kurochkina*
Курочкина Марина Стоимость курса

Kosten: *24 € für 4x (im Voraus zu bezahlen)*
oder 180 € pro Jahr

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.

Schwindel – Gleichgewicht – Gedächtnis

Samstags 1x im Monat, *von 10.30 – 13.00 Uhr*
18. Juli 2026/ 29. August 2026/ 26. September 2026/
30. Oktober 2026/ 28. November 2026/ 19. Dezember 2026

Referentin: *Hanna Seegmüller*

Kosten: *10 € je Termin*
(Anmeldung im ASZ bis 2 Tage vor dem Termin.)

Fühlen Sie sich auch oft schwindelig und unsicher? Erlernen Sie spielerisch Übungen für eine spürbare Verbesserung Ihres Gleichgewichts. Sie gleichen Unsicherheiten aus und wirken verschiedenen Arten von Schwindel entgegen. Sie gelangen zu mehr Stabilität. Die Übungen dienen der 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.

Angebote von Externen – Es gibt noch mehr im ASZ …

Möchten Sie ein externes Angebote nutzen? Setzen Sie sich bitte direkt mit der Gruppenleitung in Verbindung. Sie finden die Kontaktdaten beim jeweiligen Angebot.

Künstlerischer Kindertanz

Dienstags,	*15.30 – 16.30 Ballett G1:*	*ab 4 Jahren*
Dienstags,	*16.30 – 17.30 Ballett 2:*	*ab 9 Jahren*
Donnerstags,	*15.30 – 16.30 Ballett G1:*	*ab 5 Jahren*
Donnerstags,	*16.30 – 17.30 Ballett 2:*	*ab 7 Jahren*

Information und Kursleitung: *Ana Luisa Johnson, Tel. 089/ 690 81 47*

Kosten: *Kostenlose Probestunde*

Die erfahrene Tanzpädagogin und Choreographin bietet fantasievollen Tanzunterricht für Kinder ab 4 Jahren. Modernes Kinderballett, Kreativität und Fantasie werden gefördert.

Die Mieterberatung

Dienstag, *von 18.00 – 19.00 Uhr*

Information: *089-44 48 82-0 und www.mhmmuenchen.de*

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.

Yoga für den Rücken

Dienstag, *von 18.15 – 19.15 Uhr*

Information und Kursleitung: *Nadine Rothfuss*
Tel. 0163 / 825 47 54 oder kontakt@nadine-rothfuss.de

Kosten: *€ 160,- (10x)*

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsleistung nach § 20 SGB V anerkannt. Die Kursgebühr wird daher – je nach Kasse – anteilig oder sogar komplett übernommen.

Für die Füße

Mittwochs *von 08.30 – 12.30 Uhr (14-tägig)*
Freitags *von 08.30 – 12.30 Uhr (14-tägig)*

Anmeldung und Termine *im Büro des ASZ*

Fußpflege mit Rita Knab. 14-tägig am Mittwoch und Freitag im ASZ.

Gemeinsam Heilen

Dienstags, *von 18.30 – 21.30 Uhr (1x mtl.)*

Information und Kursleitung: *Christa Linsert*
Tel.: 089/ 272 23 68 oder christalinsert@googlemail.com

AA Meeting – „Trocken bleiben – nüchtern leben“

Mittwochs (auch an Feiertagen) *von 19.30 – 21.30 Uhr*

Information: *089 / 55 56 85, erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de*

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.

Tanz für Frauen und Kinder

Donnerstag für Frauen *von 18.30 – 19.30 Uhr*
Freitags für Kinder *von 17.00 – 19.00 Uhr*

Information und Kursleitung: *Anisha Subramaniam*
bei Interesse bitte melden unter Tel. 0162 / 880 71 32, anisha117@gmail.com

Kathak ist ein nordindischer klassischer Tempeltanz, der Geschwindigkeit, Eleganz und dynamische Drehungen vereint.

Diabetiker-Bund Bayern e.V. Diabetes Typ 1

Jeden 2. Donnerstag im Monat *von 18.30 – 21.00 Uhr*

Information und Kursleitung: *Lutz Richter*
Tel.: 089 / 49 00 22 45 oder Mobil: 0163 / 27 65 317
shg.typ1muenchen@diabetikerbund-bayern.de

Schachverein

Einstieg **laufend**

Freitags *von 19.00 – 24.00 Uhr*

Information und Anmeldung: *info@tarrasch-muenchen.de*
Tel. 0821/44993008, www.tarrasch-muenchen.de

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 Donnerstag) findet für die Jugend ab 6 Jahren Schachtraining statt. Auch Einzeltrainings, Ligaspiele, Jugendligawettkämpfe finden hin und wieder statt. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

SLAA

Gruppe am Sonntag

Information und Kontakt: *Tel. 0700 / 75 22 75 22*
oder über „www.slaa.de“ Kontakt aufnehmen.

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.

Unsere Referent*innen

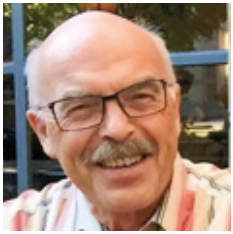
Annegret Koberstein

Frank Malkusch

Gitte Rollenhagen

Ingrid Kaltenstadler

Marina Kurochkina



Maximilian Klausner

Pooneh Narenji

Rick Henderson

Rita Knab

Rita Wolf

Ulrike Springer

Katja Bauer

Unsere Mitarbeiter*innen

Angela Settele
Dipl.-Sozialpädagogin
Leitung

Claudia Bößl
Sozialpädagogin B.A. (FH)
Stellvertretung,
Beratung, Ehrenamt

Kathrin Vidonyak
Sozialpädagogin (B.A.)
Präventive Hausbesuche,
Beratungen, Ehrenamt

Marion Pintar
Dipl.-Sozialpädagogin
Beratung, Programm,
Ehrenamt

Sabrine Ouertani
Studentin
Soziale Arbeit

Jolanta Konefal
Mittagstisch
Hauswirtschaft

Margarete Hörbeck
Reinigungskraft
Die „gute Seele“
des Hauses

Doris Hartmann
Verwaltungs-
fachangestellte

Bettina Gehrig
Fachkrankenschwester
Wohnanlagen-
betreuung

Yvonne Rödenbeck
Exam. Krankenschwester
MHBA
Wohnanlagenbetreuung

Der Gymnastikpass

Der Gymnastikpass berechtigt zur Teilnahme an einem Gymnastikkurs für ein Jahr (bzw. 1/2 Jahr). Die Kurse finden überwiegend laufend statt. Für längere Krankheitszeiten kann bei Vorlage eines schriftlichen Nachweises eine Gutschrift ab der 5. Woche erfolgen. Der Erstausstellungstag ist auch bei Ausstellung von weiteren Gymnastikpässen verbindlich (kein Kaufzwang! Mindestpause für Neuausstellung: 8 Wochen).

Preise:

Gymnastikpass: *1 Jahr (ca. 40 Einheiten) 180 €*
Gymnastikpass: *1/2-Jahr (ca. 20 Einheiten) 99 €*
Gymnastikpass: *Schnupperabo ¼ Jahr einmalig 45 €*

Ermäßigungen sind möglich. Bitte fragen Sie uns, wir helfen gern.

Kostenlose Probestunde: Einfach im Büro mit Frau Hartmann einen Termin vereinbaren.

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

Newsletter
Möchten Sie unseren Newsletter mit aktuellen Informationen per Mail bekommen? Dann können Sie gerne Ihre E-Mail Adresse bei uns hinterlegen.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Adresse:
Kolumbusstraße 33
81543 München

Öffnungszeiten:
Mo – Do 8.00 – 17.00 Uhr
Fr 8.00 – 15.00 Uhr

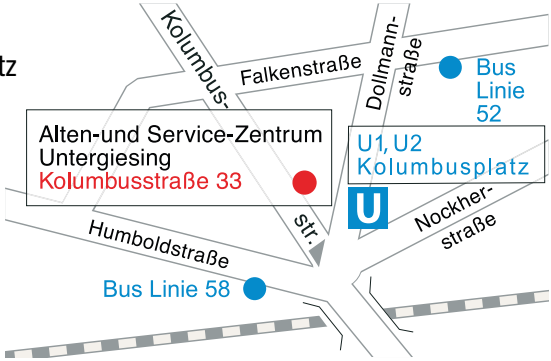
Telefonzeiten:
Mo – Fr ab 9.00 Uhr

Kontakt:
Tel.: 089 / 244 13 910
Fax: 089 / 244 13 91-99

Email: info@asz-untergiesing.de
Web: www.asz-untergiesing.de

Bankverbindung:
Evangelische Bank
IBAN: DE92 5206 0410 0202 4230 90
BIC: GENODEF1EK1

Anfahrt:
U1, U2, Bus 52 und 58
Haltestelle Kolumbusplatz
Aufgang E oder
vom Bahnsteig
mit dem Lift



Träger

Diakonie im Münchner Süden e.V.
Kolumbusstr. 33
81543 München

www.diakonie-muenchner-sueden.de

Diakonie
Münchner Süden

gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat