



RENOVATVM MDCXXVIII RENOVATVM MDCCXXI

Untergiesing

Alten- und Service-Zentrum



Beraten. Begegnen. Bewegen.
Angebote Jan. – Juni 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 – 10



Veranstaltungen
Vorträge, Feste u.a. S. 11 – 20



Begegnung – Gruppen – Kurse
Gedächtnistraining, Mittagstisch, Café u.a. S. 21 – 25



Digitale Angebote
Computer, Handy, Tablet u.a. S. 26 – 27



Gymnastik & Bewegung
Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining,
Qigong, Zilgrei, Sitzgymnastik, Pilates u.a. S. 28 – 35



Angebote von Externen
Externe Anbieter, Dienstleistungen, Selbsthilfegruppen S. 36 – 39



Unsere Referent*innen S. 40 – 41

Unsere Mitarbeiter*innen S. 42 – 43

Anmeldung & Preise
Gymnastik-Pass, Kursanmeldung, Preise S. 43

Kontaktdaten ASZ Untergiesing S. 44



▶ 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**

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 32,00 € für eine Person; 21,00 € für jede/n bei zwei Personen etc.).

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).

▶ Winterwanderung: Oberaudorfer Runde



Samstag, 24. Januar 2026, 08.15-18.00 Uhr



Treffpunkt: München Hbf, Gleis 9 (Holzkirchner Bhf)



Kosten: 63 Euro-Ticket

für **geübtere**
Wanderer

Auf dem Oberaudorfer Rundweg, der auch im Winter gut begehbar ist, genießen wir die Sicht auf Oberaudorf und die umliegenden Berge. Einkehr im uralten Ochsenwirt.

Wanderstrecke: ca. 10-12 km, 100 hm, feste Winterschuhe (ggf. Gleitschutz)

▶ Winterwanderung: Vom Spitzingsee zum Blecksteinhaus



Samstag, 21. Februar 2026, 08.10-19.00 Uhr



**Treffpunkt: München Hbf, Gleise 27-36
(Starnberger Bahnhof)**



Kosten: 63 Euro-Ticket (anteilig)


für **geübte**
Wanderer

Vom Parkplatz Spitzingsattel wandern wir zum Blecksteinhaus. Von dort geht es zurück zur Albert-Link-Hütte und am See entlang zum Spitzingsattel. Einkehr unterwegs.

Wanderstrecke: ca. 12 km., 100 hm, feste Winterschuhe (ggf. Gleitschutz) und Stöcke



▶ Winterwanderung: Kiefersfeldener Wasserrunde

 **Samstag, 21.03.2026, 08.05-19.30 Uhr**

 **Treffpunkt: München Hbf, Gleise 5-10
(Holzkirchner Bahnhof)**

 **Kosten: 63 Euro-Ticket**

Diese Wanderung führt uns durch Kiefersfelden und umliegende Seen. Einkehr am Ende der Wanderung. **Wanderstrecke: ca. 10-12 km, 40 hm**



für **geübtere**
Wanderer

▶ Mindelheim

 **Samstag, 11. April 2026, 08.00-19.00 Uhr**

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

 **Kosten: 63 Euro-Ticket + Führung: ca. 8,00 €**

Stadtführung, Mittagessen und Wanderung in der Umgebung.

Wanderstrecke: Ganztagsausflug

für **alle**
Wanderer

► Tegernseer Höhenweg



Samstag, 25. April 2026, 08.10-19.30 Uhr



Treffpunkt: München Hbf, Gleise 27-36



Kosten: 63 Euro-Ticket

für **geübte**
Wanderer

Vom Bahnhof Gmund wandern wir auf dem Höhenweg Richtung Süden nach Rottach-Egern. Nach einer Erholungspause fahren wir vom Bahnhof Tegernsee mit dem Zug nach München. **Wanderstrecke: 12-13 km, 230 hm**

► Neuburg an der Donau



Samstag, 09. Mai 2026, 07.45-19.00 Uhr



Treffpunkt: München Hbf, voraussichtlich Gleis 16



Kosten: 63 Euro-Ticket + Stadtführung ca. 8,00 €

für **alle**
Wanderer

Bei einer Führung lernen wir diese schöne Stadt an der Donau kennen. Anschließend kehren wir zu unserer Mittagspause in eine der Gaststätten vor Ort ein. Zum Abschluss machen wir eine kleine Wanderung in und um Neuburg.

Wanderstrecke: Ganztagsausflug

► Flußwanderung von Zwiesel nach Regen



Samstag, 23. Mai 2026, 08.05-19.45 Uhr



Treffpunkt: München Hbf, vorauss. Gleis 25



Kosten: 63 Euro-Ticket

für **geübtere**
Wanderer

Nach einem kleinen Spaziergang durch Zwiesel wandern wir auf dem Flusswanderweg am Schwarzen Regen entlang, kommen zum Regener See. Mit etwas Glück können wir hier verschiedene heimische Vögel beobachten. Beim Kurpark der Stadt Regen, machen wir eine Erholungspause, kehren in eine Gaststätte ein bevor wir uns auf den Rückweg machen.

Wanderstrecke: ca. 12 km (einfache Strecke)

► Lindenberg und Waldsee nach Scheidegg über Wasserfälle



Samstag, 13. Juni 2026, 07.05- 19.45 Uhr (Bus 11)



Treffpunkt: München Hbf, vorauss. Gleis 29



Kosten: 63 Euro-Ticket

für geübte
Wanderer



Nach einem Bummel durch Lindenberg wandern wir über den Waldsee, einem Moor- und beliebten Badesee, zu den Scheidegger Wasserfällen. Anschließend geht es weiter nach Scheidegg, wo wir vor der Rückfahrt einkehren. **Wanderstrecke: 12-14 km (35hm bergauf, 301hm bergab)**

► Bad Endorf und Simssee



Samstag, 27. Juni 2026, 07.40-19.30 Uhr



Treffpunkt: München Hbf, vorauss. Gleis 9

für geübte
Wanderer

Von Bad Endorf wandern wir zum Simssee und durch das Moos am Nordstrand, gehen zum nahe gelegenen Campingplatz und zurück nach Bad Endorf. Wenn das Wetter es zulässt, legen wir eine Bade-/Mittagspause ein. **Wanderstrecke: ca. 12 km, ggf. Wanderstöcke bitte mitnehmen**

► Wandertreffen für alle aktuellen und ehemaligen WanderInnen



**Montag, 19. Jan., 16. Feb., 16. März, 20. April, 18. Mai,
22. Juni 2026 um 14.30 Uhr**




Treffpunkt: im ASZ-Untergiesing

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



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

▶ **Reisevortrag: Australische Impressionen Teil 2**

 **Dienstag, 13. Jan. 2026, 14.00 – ca. 16.00 Uhr**

 **Referent: Heinz Fischer**

 **Anmeldung: im ASZ**

Kostenfrei

Drei Metropolen, 12 Apostel und drei Schwestern

Der zweite Teil unserer Reise führt entlang der Südküste von Adelaide bis Melbourne und dann weiter nach Sidney, also zu den drei im Titel genannten Metropolen. Was es mit den 12 Aposteln und den drei Schwestern auf sich hat, erfahren die BesucherInnen im Vortrag. So viel sei jedoch verraten: Schwerpunkte bilden die Naturwunder der im Südosten gelegenen Bundesstaaten, mit ihrer, uns Europäern so fremdartig anmutenden Flora und Fauna.



▶ Origami-Gruppe



Donnerstag, 08. Januar, 12. Februar, 12. März, 09. April, 07. Mai, 11. Juni 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr



Referentin: Annegret Koberstein



Anmeldung im ASZ / Einstieg laufend möglich

Kostenfrei

Für Liebhaber*innen oder Neugierige der japanischen Falte Kunst 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: Rechtlich abgesichert im Alter



Mittwoch, 14. Jan. 2026, 14.00 bis ca. 16.00 Uhr



Referent: Eljon Bushati, Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Bei diesem Infovortrag hören Sie alles Wissenswerte zu den Themen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Heute haben Sie die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und Ihre Fragen zu stellen.

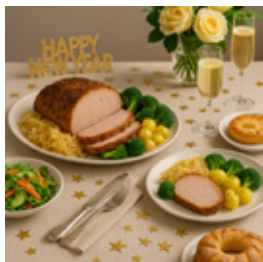
Neujahrs-Festessen



Dienstag, 20. Jan. 2026 um 12.30 Uhr



Anmeldung ab 22. Dez. 2025



Lassen Sie uns das neue Jahr gemeinsam begrüßen! Genießen Sie die festliche Stimmung und ein leckeres Gericht bei unserem alljährlichen Neujahrsessen. Bitte bringen Sie etwas Zeit und Geduld mit und denken Sie daran, dass es keine festen Plätze gibt.

Cafe Vierjahreszeiten

Wintercafe



Mittwoch, 28. Jan. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Frühlingscafe



Mittwoch, 18. März 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Sommercafe



Mittwoch, 17. Juni 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Alexandra v. Winterfeld, Heilpraktikerin und Autorin



Kosten: kostenfrei, nur für Kaffee und Kuchen



Anmeldung im ASZ



Wir setzen uns an einem Tisch zusammen bei Kaffee/Tee und Kuchen und sprechen über die Jahreszeit Winter/Frühling/Sommer. Dabei sind Gedichte und kurze Erzählungen, die die Teilnehmer*innen mitbringen, sehr willkommen. Wie kommen wir gesund und fit durch die Winter-Frühlings- oder Sommermonate? Ein kurzer Einblick in die Naturheilkunde gibt uns neue Impulse, wie wir unser Wohlbefinden bessern und unser Immunsystem stärken können.

Sprechstunde in Kooperation mit dem Betreuungsverein Zukunft Hoffnung

Kostenfrei



Montag, 02. Feb. 2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Montag, 13. April 2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Montag, 01. Juni 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 Termine dauern 30 Minuten. Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ-Büro an.

Vorbereitung E-Bike Touren – *neues Angebot*



Mittwoch, 04. Feb. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referent: Andreas Domaratzkyj



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

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 dem heutigen Vorbereitungstreffen klären wir Termine, Ziele und Ihre Interessen. Schon Albert Einstein sagte: „Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, muss man in Bewegung bleiben.“



Kostenfrei

Faschingsfeier



Donnerstag, 05. Feb. 2026, 13.30 – ca. 17.00 Uhr



Kosten: 2 Euro



Anmeldung im ASZ

Wir bieten coole Live-Musik von Charly Greil, tolle Showeinlagen vom Prinzenpaar des Laimer Faschingsclubs, gute Stimmung und Essen und Trinken zu kleinen Preisen. Wir freuen uns auf eine lustige und großartige Party mit Ihnen. Also, einfach verkleiden und mitfeiern!

Vortrag - Austausch „50 philosophische Erkenntnisse, die das Leben leichter machen“



Mittwoch, 11. Feb. 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referent: Rudolf Krieger



Anmeldung: im ASZ

Kostenfrei

Was ist erforderlich, damit ich persönlich so richtig zufrieden bin? Gehört dazu viel Geld oder Liebe? Oder wie sonst kann ich glücklich werden?

Der Philosoph und Meditationslehrer Ulrich Hoffmann stellt in seinem Buch „50 philosophische Erkenntnisse, die das Leben leichter machen“ wissenschaftlich belastbare, gut erforschte und kritisch kommentierte Erkenntnisse der Philosophiegeschichte vor – die das heutige Leben ganz konkret leichter bzw. einfacher machen können. Rudi Krieger ist vom Inhalt dieses interessanten Buches begeistert und möchte ihnen deshalb dieses Buch vorstellen.

► Bildervortrag: Untergiesing und die Au



Mittwoch, 18. Feb. 2026, 14.00 – ca.15.30 Uhr



Referentin: Gerda Horn



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei



Ab jetzt geht's digital durch die Stadtteile. Die wunderbare Frau Horn bringt Ihnen, gemütlich sitzend in der Cafeteria des ASZ-Untergiesing, die Au mit Mariahilfplatz, Neudeck, Quellenstr. und Lilienberg sowie Untergiesing mit Klein-Venedig, dem Auer Mühlbach bis hin zum Tierpark näher. Ein Quiz gibt's auch dazu!

► Flohmarkt



Mittwoch, 25. Feb. 2026, 13.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 01. April 2026, 13.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 20. Mai 2026, 13.00 – 16.30 Uhr



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.

Infovortrag: Feste und Bräuche, Traditionen, Hintergründe und Ursprünge - Von Lichtmess bis Himmelfahrt



Dienstag, 03. März 2026, von 14.00 – ca.15.30 Uhr



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



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

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. Heute erfahren Sie Wissenswertes über die Feste von Lichtmess bis Himmelfahrt. Lassen Sie uns eintauchen in die Geschichte der Feste.

Vernissage: Peter Scherer und seine Malgruppe



Mittwoch, 11. März 2026, von 14.00 – 16.00 Uhr



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Im Malkurs von Peter Scherer sind viele neue, wunderschöne Werke mit großer Wirkung entstanden, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Die Widergabe der subjektiven Wahrnehmung der Teilnehmenden und deren persönlichen Inspiration spiegeln sich in lebendigen und vielfältigen Kompositionen, die eine besondere Atmosphäre schaffen. Zur Eröffnung der Ausstellung erwartet Sie ein Gläschen Sekt und die Gelegenheit, mit den KünstlerInnen ins Gespräch zu kommen. Die Bilder sind einige Monate in unserer Cafeteria zu bewundern.



▶ **Infovortrag: Wie kann ein sicheres Leben zu Hause auch bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit gelingen?**



Mittwoch, 25. März 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Andrea Friedl, Landeshauptstadt München, Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Um möglichst lange im vertrauten Umfeld leben zu können, ist gute Vorbereitung entscheidend. Der Vortrag der städtischen Beschwerdestelle gibt Anregungen – von persönlicher Vorsorge über sichere Wohnraumgestaltung bis zum Erhalt der Mobilität.

▶ **Infovortrag: Die Wahl der letzten Ruhestätte: Bestattungen bei uns und in anderen Kulturen**



Mittwoch, 08. April 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Sandra Flittner, Trauerhilfe DENK



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Jede Kultur schreibt das letzte Kapitel auf ihre eigene Weise. Wir sprechen über verschiedene Bestattungsarten bei uns und weltweit – vom Día de los Muertos in Mexiko bis zur Beisetzung im Ganges. Außerdem erfahren Sie, was sich gesetzlich verändert hat und welche Vorteile eine Bestattungsvorsorge bietet.

▶ **Erzähl- und Erinnerungsrunde Erinnern Sie sich**



Mittwoch, 15. April 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Silvia Krupp, Gerontologin



Anmeldung im ASZ

Heute laden wir Sie zu einer heiteren Erzähl- und Erinnerungsrunde ein. In gemütlicher Atmosphäre blicken wir auf Dinge, die einst zum Alltag gehörten – und plötzlich verschwanden. Freuen Sie sich auf Begegnungen mit der nahen Vergangenheit!

Festliches Ostersessen



Freitag, 17. April 2026, um 12.30 Uhr



Anmeldung ab 20. März 2026



Freuen Sie sich auf unser festliches Ostersessen 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.

Bildervortrag: Die Isarinseln und vom Gasteig zum Bogenhauser Friedhof



Mittwoch, 22. April 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Gerda Horn



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Diesmal präsentiert Ihnen die wunderbare Gerda Horn in digitaler Form einen Spaziergang über die Isarinseln und weiter vom Müller'schen Volksbad zum Bogenhauser Friedhof mit seinen Grabstätten berühmter Leute. Spitzen Sie schon mal den Bleistift fürs Quiz.

Bildervortrag: Vom Elisabethplatz zur Ludwigskirche und nach Altschwabing



Mittwoch, 10. Juni 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Gerda Horn



Anmeldung im ASZ

Freuen Sie sich auf einen interessanten digitalen Spaziergang mit der wunderbaren Gerda Horn, der vom Elisabethmarkt bis zum Wedekindbrunnen und St. Sylvester direkt am Englischen Garten führt. Zum Abschluss gibt's wie immer ein Quiz.

▶ **Vortrag: Unkonzentriert und verwirrt – was kann das bedeuten?**



Mittwoch, 24. Juni 2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr



Referentin: Silvia Krupp, Gerontologin



Anmeldung im ASZ

Kostenfrei

Wenn wir älter werden, kann es vorkommen, dass wir bei uns selbst oder bei Angehörigen und Bekannten Veränderungen bemerken. Wie sollen wir damit umgehen? Bei wem können wir uns Rat holen? Was ist „ganz normal“? In diesem Vortrag nähern wir uns diesen Fragen, indem wir zunächst auf aktuelle Lebensumstände schauen. Im offenen Austausch blicken wir auf den Alltag und auf Stressfaktoren. Freuen Sie sich auf Informationen und Möglichkeiten unsere individuellen Bewältigungsstrategien zu aktivieren.

▶ **Sommerfest im ASZ**



Donnerstag, 25. Juni 2026, 12.30 – ca. 17.00 Uhr

Eintritt frei

Wir laden Sie herzlich zu unserem Sommerfest im ASZ ein. Ab 12.30 Uhr gibt es kulinarische Köstlichkeiten zu kleinen Preisen und ab 13.30 Uhr sorgt Charly Greil mit schwungvoller Live-Musik für Unterhaltung beim Tanz.



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 BöBl



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.

► Beratung: Anwaltssprechstunde



Mittwoch, 28. Jan. 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 25. Feb. 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 25. März 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 29. April 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 27. Mai 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 24. Juni 2026 14.30 – 16.30 Uhr

Kostenfrei

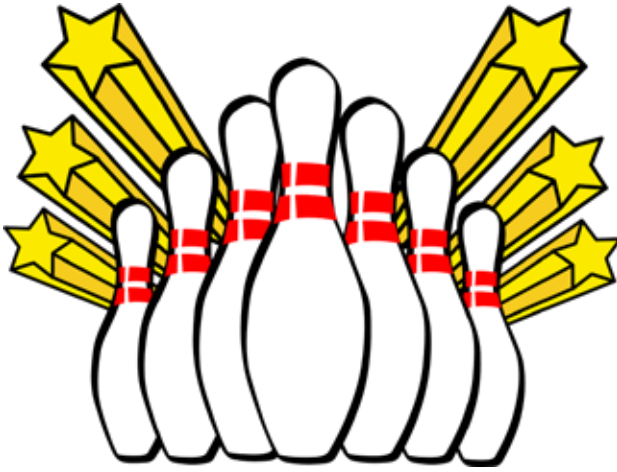


Referentin: Elisabeth Aleiter, Rechtsanwältin



Anmeldung im ASZ, begrenzte Teilnehmerzahl

Sie haben die Gelegenheit, eine kostenlose Erstberatung (telefonisch/persönlich) zu erhalten. Die halbstündlichen Termine werden nach Anmeldung vergeben. Frau Aleiter gibt Ihnen nützliche Hinweise, wie Sie bei Rechtsfragen am besten weiter verfahren. Selbstverständlich wird Ihr Anliegen vertraulich behandelt. Zum Termin unbedingt alle relevanten Unterlagen bereithalten.



► 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

08. Jan. 2026 kein Tanz

15. Jan. 2026 Neujahrstanz mit Live-Musik von Charly Greil

22. Jan. 2026 Musik von CD

29. Jan. 2026 Musik von CD und Geburtstagsfeier

05. Feb. 2026 Faschingsball mit Live-Musik von Charly Greil

12. Feb. 2026 kein Tanz

19. Feb. 2026 kein Tanz

26. Feb. 2026 Musik von CD und Geburtstagsfeier

05. März 2026 Musik von CD

- 12. März 2026 Musik von CD
- 19. März 2026 Musik von CD
- 26. März 2026 Live-Musik von Charly Greil und Geburtstagsfeier
- 02. April 2026 Musik von CD
- 09. April 2026 Musik von CD
- 16. April 2026 Musik von CD
- 23. April 2026 Musik von CD
- 30. April 2026 Live-Musik von Charly Greil und Geburtstagsfeier
- 07. Mai 2026 Musik von CD
- 14. Mai 2026 kein Tanz, Feiertag
- 21. Mai 2026 Musik von CD
- 28. Mai 2026 Musik von CD und Geburtstagsfeier
- 04. Juni 2026 kein Tanz, Feiertag
- 11. Juni 2026 Live-Musik von Mister Moskito (Ralf Schiller)
- 18. Juni 2026 Musik von CD
- 25. Juni 2026 Sommerfest Live-Musik von Charly Greil



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

► Geburtstagsfeier



Donnerstags, von 14.00 – 16.30 Uhr

29. Jan. 2026

26. Feb. 2026

26. März 2026

30. April 2026


28. Mai 2026

(für alle Juni-Geburtstagskinder ist die Feier im August 2026)

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!

► Handy- & Computer-Sprechstunde

 **Donnerstags, 13.30 – 16.30 Uhr**

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

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

Sie benötigen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, weil Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop nicht weiterkommen? Hier bekommen Sie Hilfe von unseren Ehrenamtlichen, z.B. beim Einrichten einer E-Mail-Adresse, bei der Installation von Apps oder beim Einlegen einer SIM-Karte. Geräte-Einstellungen werden erklärt und individuelle Lösungen gefunden, mit Ihrem eigenen Gerät oder an unserem ASZ-PC.

Kostenfrei

Infovortrag: „Das Smartphone – kleiner Helfer in der Not!“ – eine Einführung in die Notfallfunktionen und Notfall-Apps auf dem Smartphone



Mittwoch, 21. Januar 2026 14.00 – 15.30 Uhr



Referent: Harald Damskis, Seniorenvertreter Sendling Westpark, Fachausschüsse Sicherheit (Vorsitz) und Digitalisierung



Anmeldung im ASZ

Wie setzt man einen Notruf ab? Ohne PIN-Eingabe, mit einer Tastenkombination oder gar über Spracheingabe? Wo legt man Notfalldaten sowie Notfallkontakte ab? Welche Notfall-Apps stehen zur Verfügung und was leisten sie? Wie funktioniert das behördliche Warnsystem im Katastrophenfall? Und: Wie vermeidet man Sicherheitsrisiken bei der Nutzung von Handy und Smartphone?

Apps auf Rezept „Digitale Gesundheitsanwendungen“ kennenlernen & ausprobieren



Dienstag, 27. Januar 2026, 14.30 – 16.45 Uhr



Referentin: Petra Schröck, EDV-Dozentin, in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V.



Kosten: 3 Euro



Anmeldung im ASZ

Fitness-Tracker, Meditations-App, digitale Hilfe beim Abnehmen, Diabetes- Monitoring... die AppStores sind voll von Gesundheits-Apps. Nicht selten nerven diese mit Werbung und sammeln und verschicken allerlei Daten. Was ist anders bei den „Apps auf Rezept“, den Digitalen Gesundheitsanwendungen? Was gibt es, wie funktioniert es, wie komm ich dran? Das erfahren Sie heute und können einige Apps auch an Demo-Geräten ausprobieren.



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



Dienstags von 11.00 – 12:00 Uhr



Referentin: Marina Kurochkina



Kosten: 180 € pro Jahr



Einstieg **laufend**

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



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

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 преодолете 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**



Mittwochs von 17.45 – 19.00 Uhr



Referentin: Katja Bauer



Kosten: 180 € pro Jahr

Einstieg **laufend**

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**



Mittwochs von 19.30 – 21.00 Uhr



Referent: Frank Malkusch



Kosten: 180 € pro Jahr

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.



► Qigong am Morgen



Donnerstags 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.

► Pilates & Wirbelsäulengymnastik



Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr



Referentin: Pooneh Narenji



Kosten: 180 € pro Jahr

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 stärken und die Wirbelsäule rundum stützen. Für ein starkes, stabiles Körperzentrum sind hier Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Atmung und Entspannung sehr entscheidend.

► Beckenbodentraining



Freitags von 08.30 – 09.15 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr



Referentin: Ulrike Springer



Kosten: 180 € pro Jahr

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.

▶ 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



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 преодолете мышечный дисбаланс и приобретете правильную осанку, что придаст вашей походке легкость и элегантность.

Einstieg laufend

In Kooperation mit Donna Mobile.
Kurs in deutscher und russischer Sprache.

► Schwindel – Gleichgewicht – Gedächtnis



Samstags 1x im Monat, von 10.30 – 13.00 Uhr

31. Januar 2026/ 28. Februar 2026/ 28. März 2026/

25. April 2026/30. Mai 2026/ 27. Juni 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



Freitags von 19.00 – 24.00 Uhr



Information und Anmeldung: info@tarrasch-muenchen.de

Tel. 0821/44993008, www.tarrasch-muenchen.de

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 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.



***Annegret
Koberstein***



Frank Malkusch



Gitte Rollenhagen



***Ingrid
Kaltenstadler***



***Marina
Kurochkina***



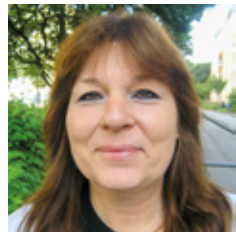
***Maximilian
Klausner***



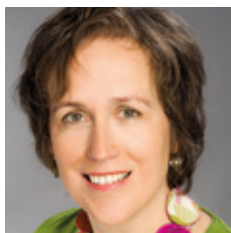
Pooneh Narenji



Rick Henderson



Rita Knab



Rita Wolf



Ulrike Springer



Katja Bauer





Angela Settele
Dipl.-Sozialpädagogin
Leitung



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



Bettina Gehrig
Fachkrankenschwester
Wohnanlagen-
betreuung



Kathrin Vidonyak
Sozialarbeiterin (B.A.)



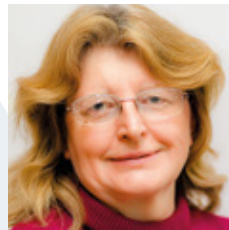
Marion Pintar
Dipl.-Sozialpädagogin
Beratung, Programm,
Ehrenamt



Sabrina Quertani
Studentin
Soziale Arbeit



Jolanta Konefal
Mittagstisch
Hauswirtschaft



Margarete Hörbeck
Reinigungskraft
Die „gute Seele“
des Hauses



Doris Hartmann
Verwaltungs-
fachangestellte

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 Erstaussstellungstag ist auch bei Ausstellung von weiteren Gymnastikpässen verbindlich (kein Kaufzwang! Mindestpause für Neuaussstellung: 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

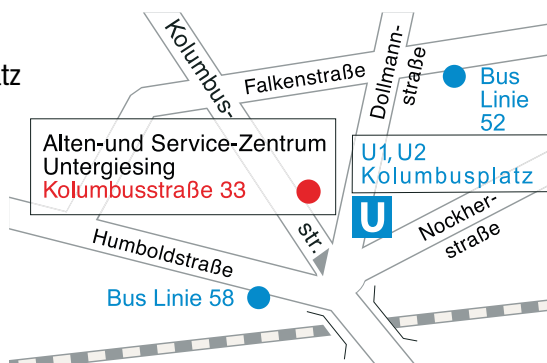
Web: www.asz-untergiesing.de

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