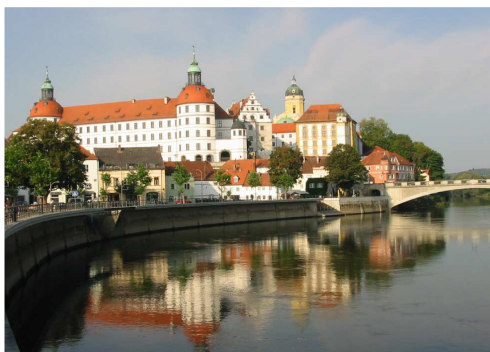


Einzelveranstaltungen Juli August September 2010

07
Juli



- Do 01.07. **Einführungsveranstaltung** – Wie immer zu Beginn eines Quartals stellen wir Ihnen auch heute unser neues Programm vor. Sie erfahren alles Wissenswerte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen und können sich im Anschluss gerne anmelden. Ganz nebenbei kommen Sie auch noch in den Genuss eines leckeren Eiskaffees. Anmeldung
- 15.00 Uhr
€ 2,00
- Di 06.07. **Murnau und der Staffelsee** – Dieser Tag bietet alles, was Sie sich von einem Sommer-Ausflug erträumen. Kulturell Interessierte wandeln auf den Spuren von Kandinsky und Münter. Naturliebhaber durchstreifen die herrliche Landschaft mit wachem Blick für die Schönheit des Moores und der Berge. Auch der Staffelsee mit seinen kleinen Inseln will bewundert werden. Die Sinnesfreuden des Tages runden wir mit dem Besuch eines Biergartens ab. Preis inkl. Zug- und Schifffahrt. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung
- 09.10 Uhr
€ 17,00
- Do 08.07. **Abendspaziergang mit Konzertbesuch** – Stimmungsvolle Bilder einer Großstadt stehen am Anfang des Abends bei einem Spaziergang entlang der Isar. Den Landtag vor Augen, erklimmen wir Haidhausen und finden Rast in einem Traditionsbiergarten. Gute-Sommer-Sonne-Laune pur erleben wir ab 20 Uhr mit der Salsa- und Bigband der Musikhochschule München. TP: U-Bahn Kolumbusplatz, Ausgang Edlinger Str., Anmeldung
- 17.00 Uhr
€ 2,00
- Di 13.07. **Praxisratgeber – Erben und vererben mit dem neuen Erbrecht.** Nur wer den Nachlass vorausschauend regelt, kann spätere Streitigkeiten und Steuerlasten vermeiden. Sie erhalten im Vortrag der Deutschen Gesellschaft für Vorsorge, Betreuung und Vermögensnachfolge e.V. grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge, Pflichtanteile, Schenkungen und Testament. Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag werden vorgestellt und es wird auf rechtliche „Fallen“ hingewiesen. Anmeld.
- 10.00 Uhr
€ 2,00
- Do 15.07. **Generationsübergreifender Kaffeehausnachmittag bei Klavierklängen** – Freuen Sie sich auf einen entspannten Nachmittag mit ausgewählten Klavierstücken, gespielt von Viktor Shen, 10 Jahre, und Isabel Xu, 8 Jahre. Ein Fest für alle Freunde klassischer Musik, das Sie nicht verpassen sollten. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- 14.30 Uhr
€ 5,00

Di 20.07. **Biergarten-Tour 2010** – Sie liegen quasi direkt um die Ecke und die ganze Welt beneidet uns
Di 10.08. um sie. Ja, die Rede ist von den wunderbaren Münchner Biergärten. Wir verwöhnen Leib und
Di 24.08. Seele an drei Terminen in verschiedenen Traditionsbiergärten. Kommen Sie mit! TP: ASZ.
11.00 Uhr Anmeldung
à € 2,00

Do 22.07. **Singkreis – „Pack die Badehose ein...“** Beschwingte Sommer-, Sonne- und Wanderlieder
15.00 Uhr stehen heute auf dem Programm. Alle, die Lust und Freude am gemeinsamen Singen haben,
€ 2,00 sind herzlich eingeladen. Anmeldung

Di 27.07. **Neuburg an der Donau** – Wir fahren heute in eine der schönsten Renaissance-Städte Bayerns.
08.45 Uhr Bei einer Stadtführung lernen wir die Altstadt im landschaftlich reizvoll gelegenen Donautal mit
€ 12,00 ihrem prächtigen Schloss, Hofkirche und winkeligen Gässchen kennen. Nach einer
Mittagseinkehr bleibt Zeit für einen Spaziergang entlang des Weltstromes. Preis inkl. Zugfahrt
und Stadtführung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

Do 29.07. **Nachtreffen Begegnungstage 2010 in Dresden** – Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind
14.00 Uhr herzlich eingeladen, bei Kaffee und original Dresdner Eierschecke Erinnerungen und Fotos
auszutauschen.

08 August



Di 03.08. **Sommerwanderung im Naturschutzgebiet Osterseen** – Unsere Wanderung auf dem
09.15 Uhr Prälatenweg führt rund um die wunderschön gelegenen Osterseen. Genießen Sie den Aus-
€ 7,00 blick ins Karwendel und erleben Sie die faszinierende Fauna und Flora. Die erste Rast legen wir an
der Lauterbacher Mühle ein. Weiter geht es vorbei am Stalltacher See und Fohnsee zurück zum
Café Hofmark. Wegstrecke ca. 8 km. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inkl. Fahrt. TP: Hbf.
Infotafel. Anmeldung

Di 03.08. **Pilates, zum Kennenlernen und Üben** – Sie haben schon viel über Pilates gehört, aber die
18.00 Uhr Methode noch nicht ausprobiert? In diesem Sommerkurs lernen Sie grundlegende Prinzipien
€ 21,00 kennen und werden herausfinden, ob dieses Training für Sie geeignet ist. In Koope-
5 x 60 Min ration mit der MVHS (Kurs GO 3240). Weitere Termine 10., 17., 24. und 31.08. Anmeldung

Do 05.08. **Sommergrillfest** – Erleben Sie bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein ein paar heitere
15.30 Uhr Stunden im Schatten unserer ASZ-Terrasse. Mit schmackhaften Steaks, knackigen
€ 7,00 Grillwürstchen und frisch zubereiteten Salaten wird dieser Grillnachmittag zum einmaligen
Erlebnis. Preis inkl. Essen und Getränke. Anmeldung

Mi 11.08. **Eisige Köstlichkeiten im Terrassencafé** – Auch in diesem Jahr können Sie sich wieder dem
14.00 Uhr zarten, kühlen Schmelz der verführerischen Eiskreationen hingeben. Ein Genuss in netter
€ 2,50 Runde auf unserer Innenhofterrasse. Preis inkl. einer Eiskreation. Anmeldung

Di 17.08. **Praxisratgeber – Die Münchner Verkehrswacht.** Herr Kanamüller informiert Sie über
10.00 Uhr altersbedingte Veränderungen des Körpers in Bezug auf Ihre Sicherheit im Straßenverkehr. Im
€ 2,00 Anschluss können Sie Ihre Reaktionsfähigkeit mittels eines Testgerätes überprüfen lassen.
Anmeldung

Do 19.08. **Isar-Wanderung.** Entlang des erfrischend kühlen Flusslaufs geht es von Thalkirchen in
09.30 Uhr Richtung Süden. Wir queren die Isar in luftiger Höhe auf der Großhesseloher Brücke und
€ 2,00 erreichen über den schattigen Hochuferweg unser sehnsüchtig erwartetes Ziel: den Biergarten
Menterschwaige. Nach einer Stärkung geht es entlang des Tierparks zurück zum
Ausgangspunkt. Brotzeit kann mitgebracht werden. Wegstrecke ca. 8 km. TP: am Maibaum,
Ausgang U-Bahn Thalkirchen. Anmeldung

Di 26.08. **Bergausflug Brauneck** – Gemeinsam geht es auf den Rundwanderweg des Münchner Hausbergs bei Lenggries. Mit der Seilbahn gelangen wir auf die Bergstation, von wo aus die Strecke auf gut ausgebauten Wegen zum Tölzer Haus führt. Hier legen wir die Mittagsrast ein. Wer möchte kann sich im Anschluss weiter bis zur Stie - Alm aufmachen, die noch weitere 20 Minuten entfernt liegt. Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit ist Voraussetzung zur Teilnahme. Preis inkl. Fahrt und Seilbahn. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

09
September



Do 02.09. **Musical auf Großbildleinwand – Chicago**. In den Zwanziger Jahren ist die Tänzerin Velma Chicagos Star der Nachtclubszene. Das unschuldige Starlet Roxie träumt davon, genau so zu werden wie Velma. Wenig später bestimmen jedoch Intrigen, Mord und die Prohibition den Alltag von Velma. Lassen Sie sich entführen in eine einzigartige Zeit, mit fantastischer Musik und hervorragend singenden Schauspielern. Preis inkl. Kaffee. Anmeldung

Mi 08.09. **Sommerymnastik** mit Brigitte Arnold. Bleiben Sie auch in unseren Kursferien in Schwung. Die Übungen dienen der Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination, die gemeinsam noch mehr Spaß machen. Weitere Termine 15., 22. und 29.09. Anmeldung
16.00 Uhr
4 x 60 Min
€ 12,00

Do 16.09. **Wanderung zum Kloster St. Ottilien** – Auf einem Rundwanderweg durch die malerische Voralpenlandschaft zwischen Ammersee und Pfaffenwinkel führt uns Frau Einödshofer nach Eresing und zum Kloster St. Ottilien. Hier besteht Zeit zur Einkehr und Besichtigung der imposanten Klosteranlage. Die leicht zu gehende Wegstrecke ist 8 km lang. Preis inkl. S-Bahnfahrt. TP: Trudering S-Bahnsteig. Anmeldung
09.30 Uhr
€ 5,00

Mo 20.09./
Di 21.09. **Sommerakademie Aquarell** – Bringen Sie den Sommer mit Pinsel und Farbe auf Papier. Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf. Frau Springer-Weber unterstützt Sie hierbei mit wertvollen Tipps über klassische Aquarelltechniken, die auch ohne Vorkenntnisse überraschende Ergebnisse liefern. Anmeldung
09.00 bis
15.00 Uhr
€ 38,00

Mo 27.09. **Hinter den Kulissen der Wiesn**. Wir haben in diesem Jahr die Gelegenheit, die Wiesnwache zu besuchen. Nur besonders geschulte und erfahrene Einsatzkräfte kommen während der Wiesn zum Einsatz. Was qualifiziert diese Polizisten? Wie gelingt es, der Ausnahmesituation Wiesn und dem Sicherheitsbedürfnis von Millionen Menschen gerecht zu werden? Ist Ihre Neugierde geweckt? Zur Mittagszeit kehren wir in ein Festzelt ein und genießen die Stimmung, die Musik und das Essen. TP: U-Bahn Theresienwiese, Ausg. Wiesn. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00

Mi 29.09. **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** – Behandlungsmethode und deren Indikation. Frau Xiaomei Li, Ärztin für TCM, stellt Ihnen heute die Grundlagen dieser über 3000-jährigen Heillehre vor. Die TCM versteht den Menschen dabei als Energiesystem, wonach Störungen mit Hilfe bestimmter Methoden wie Akupunktur, Kräutertherapie, Moxibustion und Tuina-Massagen behoben werden können. Erfahren auch Sie mehr über die sorgfältige Diagnostik und die Behandlung anhand praktischer Beispiele. Anmeldung
15.00 Uhr
€ 5,00

Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen in den ASZ-Räumlichkeiten:

- Fußpflege, Brigitte Manchen, jeden 2. Mittwoch im Monat
- Wiesnwache
- „Carpe Diem“ e.V.
- Anonyme Alkoholiker, jeden Dienstag, 19.00 Uhr
- Münchner Volkshochschule MVHS
- Münchner Verkehrswacht