



ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Tel.: 4142 4396-0, Fax: 4142 96-25, asz-riem@brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote Juli August September 2010

Kursdauer: 01. Juli bis 31. Juli 2010
Kursferien: 01. August bis 30. September 2010

Montag

13.30 Uhr Offener Canasta- und Spielenachmittag. Kommen Sie vorbei und spielen Sie in netter Runde Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach einem passenden Spielpartner.

Dienstag

10.00 Uhr Offenes Tischtennispiel – Trainieren Sie mit Spaß am Spiel Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen und steigern Sie gleichzeitig Ihre körperliche Fitness. Einzeltermine nach Absprache.
à € 1,00

13.30 bis 16.30 Uhr Betreuungsgruppe für Demenzkranke und ältere Menschen mit psychischen Problemen in Kooperation mit „Carpe Diem“ e.V. Anmeldung
à € 18,00

Mittwoch

ab 9.00 Uhr **Neu:** Fußpflege mit Brigitte Manchen – Die Behandlung beginnt mit einem Fußbad, Nägel werden in Form gebracht, Hühneraugen usw. entfernt. Beendet wird die Fußpflege mit einer wohltuenden Massage. (Termine 14.07., 11.08. und 08.09.) Anmeldung
à € 18,00
45 Min

09.45 Uhr Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (07. und 21.07.). Anmeldung
€ 14,00
2 x 135 Min

- 10.00 Uhr Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last – Unerlässlich zur Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Anmeldung
 € 16,80
 4 x 90 Min
- 12.00 Uhr Mittagstisch – Essen Sie frisch zubereitete Speisen in Gemeinschaft. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind herzlich willkommen, bei der Vor- und Zubereitung mitzuhelfen! (nicht in den Kursferien). Anmeldung bis Dienstagmittag.
- 13.00 Uhr Offenes Kartenspiel – Kommen Sie vorbei und spielen Sie in netter Runde verschiedene Karten- und Brettspiele.
- 14.00 Uhr Mittwochs-Café – Unser offenes und geselliges Treffen zur Wochenmitte. Jeder ist herzlich willkommen zum gemeinsamen Plausch bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen.
- 16.00 Uhr Osteoporose-Gymnastik mit Brigitte Arnold. Mit Schwung gegen den Knochenschwund. Treten Sie aktiv und eigenverantwortlich der Krankheit entgegen und beeinflussen Sie den Besserungsprozess durch gezieltes Körpertraining unter qualifizierter Anleitung. Anmeldung
 € 12,00
 4 x 60 Min

Donnerstag

- 10.00 Uhr „Beweglich bleiben 1“ mit Monika Bohny Übungen für Ihre Stabilität, Koordination, Ihren Atem und Ihr Gleichgewicht werden im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt. Anmeldung
 € 15,00
 5 x 60 Min
- 11.15 Uhr „Beweglich bleiben 2“ mit Monika Bohny Leichte Übungen für Ihre Stabilität und Koordination werden im Sitzen und Stehen ausgeführt. Anmeldung
 € 15,00
 5 x 60 Min

So finden Sie uns:



ASZ Riem
 Platz der Menschenrechte 10
 81829 München
 Tel.: 4142 43 96-0
 Fax: 4142 43 96-25
asz-riem@brk-muenchen.de

U 2 Messestadt West
 Buslinie 139, 189, 190, 263, 264