

Januar Februar März April 2023



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband München

ASZ Lehel, Christophstraße 12, 80538 München
Tel.: 45 21 64 -101 oder -104, Fax: 45 21 64 -113, asz-lehel@brk-muenchen.de



Bitte die aktuellen Corona-Regeln beachten!

Gruppen- und Kursangebote

Januar Februar März April 2023

Kursdauer: 09. Januar – 28. April 2023

Kursferien: 02. Januar – 06. Januar 2023
 20. Februar 2023 – 24. Februar 2023
 03. April – 14. April 2023

Coronabedingt: Telefonische Anmeldung ab Montag, 12.12., 10.00 Uhr,
unter der Telefonnummer 45 21 64 - 101

Montag

- 11.00 Uhr
à € 2,00
13 x 45 Min
Fünf Esslinger – Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Entrichtung des Teilnahmebeitrages direkt vor Ort. Anmeldung
- 12.30 Uhr
à € 6,00
Mittagsschmankerl – Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung bis Freitagmittag.
- 13.30 Uhr
10 x 60 Min
€ 40,00
NEU: Yoga (OMY) – Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler. Ab 16.01.. Anmeldung

Dienstag

- ab 10.00 Uhr
bis 14.00 Uhr
à € 1,50
Tischtennispiel - Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.
- 10.25 Uhr
€ 78,00
13 x 90 Min
Konzentrationsübungen. Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung
- 12.30 Uhr
€ 4,00
Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagssuppe und Dessert. Anmeldung bis Montagmittag.
- Ab 13.45 Uhr
à € 3,00
Caféteria. Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.
- 13.45 Uhr
à € 2,00
13 x 30 Min
Hockergymnastik - leichte Bewegungsübungen. Leitung N.N.. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Anmeldung
- 15.00 Uhr
Offenes Boule-Spiel im Hofgarten. Weitere Informationen und Voranmeldung im ASZ-Büro.
- 15.45 Uhr
€ 68,90
13 x 90 Min
Qi Gong – Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Frau Schmidberger. Anmeldung

Mittwoch

- 09.00 Uhr
€ 93,60
12 x 180 Min
Ton formschön gestalten: Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Pinsel- und Schlickermalerei, Druck-, Ritz-, Stempel- und Ausspartechniken, Engoben, Pigmente, Unterglasurfarben und Glasuren – eine Fülle an Techniken, mit denen wir phantasievoll experimentieren. Eine elektrische Drehscheibe ist vorhanden. Ein Kurs für Kreative mit Freude an Farben und Formen, auch für Einsteiger geeignet. 150 Minuten unter Anleitung von Frau Wirth, Töpfermeisterin. Nicht am 18.01.. Anmeldung
- 10.00 Uhr -
11.00 Uhr
11.01.
01.02.
01.03.
05.04.
NEU: Kostenfreie Rechtsberatung in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Herrn Pahl. 15-minütige Termine. Anmeldung

- 11.00 – **Kaffeeeklatsch rund um die seelische Gesundheit.** 11.01., 15.02., 08.03.,
12.30 Uhr 12.04.. Anmeldung
4 x 90 Min
Selbstkosten
- 12.00, 13.00 **Smartphone, Laptop, Tablet, Internet: Einzelsprechstunde.** Leitung Herr
und 14.00 Baumann. Pro Person 4 Einzelstunden buchbar. Nicht am 18.01.. Anmeldung
Uhr
á € 4,00
60 Min
- 13.30 Uhr **Freies Malen** ohne Dozent. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.
á € 1,50 Anmeldung
- 15.00 Uhr **Italienisch für Fortgeschrittene.** Grammatik und Konversation, Leitung Frau
€ 84,00 Granaroli. Nicht am 18.01.. Anmeldung
12 x 90 Min

Donnerstag

- 09.40 Uhr **Atmen – bewegen – entspannen.** Teilen Sie mit uns die Lebensfreude, die im
€ 58,50 gemeinsamen Üben entsteht. Leitung N.N.. Anmeldung
13 x 60 Min
- 10.30 Uhr **Französisch für Fortgeschrittene.** Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Leitung
€ 62,40 Frau Thiéry. Anmeldung
13 x 90 Min
- 14.00 Uhr **Literaturkreis I.** In anregender Runde besprechen wir zuvor gemeinsam
€ 16,00 ausgewählte Romane der Gegenwartsliteratur. Am 12.01., 09.02., 09.03.,
4 x 120 Min 13.04.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung
- 17.00 Uhr **Funktionstraining Rheuma** – bewegungstherapeutische Übungen für
13 x 45 Min Menschen mit rheumatischen/muskuloskelettalen Erkrankungen wie
rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie etc., angeleitet von einer
Physiotherapeutin. Ärztliche Verordnung möglich. Für weitere Informationen:
Tel. 089-309542/kontakt@rheuma-liga-muenchen.de

Freitag

- 10.00 Uhr **Englisch Konversationskurs.** Sie vertiefen Ihre Grammatik- und
€ 62,40 Wortschatzkenntnisse. Leitung Herr Thorpe. Anmeldung
13 x 90 Min
- 10.00 Uhr **British-Englisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Dacre. Anmeldung
€ 62,40
13 x 90 Min
- 10.45 Uhr **NEU: Halt dich fit mit Rick.** Das Training besteht aus Dehnübungen zur
€ 52,00 Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Atemübungen sowie der
13 x 45 Min Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Auch Elemente aus dem
Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune. Leitung Rick Henderson.
Anmeldung
- 11.45 Uhr **Hockergymnastik** – leichte Bewegungsübungen. Leitung Rick Henderson.
á € 2,00 Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Anmeldung
13 x 30 Min

12.30 Uhr
á € 6,00

Mittagstisch Fischgericht. Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung bis Donnerstagmittag.

14.00 Uhr
€ 16,00
4 x 120 Min

Literaturkreis II. In anregender Runde besprechen wir zuvor gemeinsam ausgewählte Romane der Gegenwartsliteratur. Am 13.01., 10.02., 10.03., 14.04.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

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

- Migrantinnen und Migranten/Togogruppe
- Seniorenvertretung Altstadt - Lehel
- „Il Coro e.V.“ und „Münchner Brahms-Chor e.V.“
- Gruppe der Hobby-Autoren
- ASZ der Sozialregion Mitte
- BA 1 Altstadt-Lehel
- St. Anna Pfarrgemeinde
- St. Lukas Pfarrgemeinde
- Sozialbürgerhaus Mitte
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- FrauenGesundheitsZentrum e.V.
- Apple Volunteering
- Rheuma-Liga München
- Yoga OMY