

Mai bis August 2025

Alten- und Service-Zentrum



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Vorwort

„Der Winter ging, der Sommer kam,
er bringt aufs neue wieder
den vielgeliebten Wunderkram
der Blumen und der Lieder.“

Wilhelm Busch

Auch in diesem Tertial erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm. Probieren Sie doch etwas Neues aus oder knüpfen Sie neue Kontakte. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ASZ Lehel-Team

Pablo Schmidt, Beate Ruelberg, Carmen Standfuß,
Natalie Stetter, Lorena Wesle, Susanne Leister,
Liliya Bogdanova

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Lehel bietet Ihnen Informationen, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Es setzt sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bietet Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ-Angebote ermöglichen Kontakte und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Unser Haus ist barrierefrei.

Das ASZ Lehel ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München – Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband München.

Sprech- und Bürozeiten

Montag – Donnerstag: 10.00 – 15.00 Uhr und nach Vereinbarung

Information und Beratung

Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- EA-Besuchsdienst
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppe
- Wohnungsanpassung

Persönliche Anliegen

Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns gerne an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Tel. 45 21 64 - 104

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen aktiv bleiben, sich im Lehel engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen sammeln? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten.

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst im direkten Einzelkontakt, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spaziergang, etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten
- Hilfe beim Mittagstisch

Wir bieten Ihnen eine Schnupperphase und Fortbildungsmöglichkeiten, sowie eine feste Ansprechperson. Während des Engagements sind Sie versichert.

Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich gerne bei uns im ASZ Lehel.

Termine für das Ehrenamt:

- Diensterteilung im ASZ: Fr 22.08., 10.00 Uhr
- Kuvertieren: Mo 04.08., 10.30 Uhr

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind offen für alle Senior*innen, unabhängig vom Einkommen.

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von derzeit € 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.730,- (2-Personen-Haushalt) oder
- Bürgergeld (SGB II)

zur Verfügung haben, gibt es Wege, um Ihnen eine kostengünstige bzw. kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen. Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen München-Pass? Dann können wir Ihnen 50 % Ermäßigung auf viele unserer Angebote gewähren.

Persönliche Anmeldung ab Montag, 28.04.2025, 10.00 Uhr

Sie können sich auch per E-Mail oder telefonisch anmelden, diese Anmeldungen werden jedoch nachrangig bearbeitet. Bitte bringen Sie zum Quittieren Ihr Programm zur Anmeldung mit. Für jedes Tertial ist eine Neuanmeldung notwendig, erst danach ist eine Kursteilnahme gesichert.

Gruppen- und Kursangebote

Kursdauer: 05. Mai – 31. Juli 2025

Kursferien: 09. Juni – 20. Juni 2025

01. August – 29. August 2025

Montag

11.30 Uhr
11 x 45 Min
á € 2,00

Fünf Esslinger

Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Leitung Frau Bitz. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

12.30 Uhr
á € 6,50

Mittagsschmankerl

Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung spätestens bis Freitagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.30 Uhr
€ 44,00
11 x 60 Min

Yoga (OMY)

Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler. Anmeldung

16.00 Uhr
€ 24,00
8 x 90 Min
auch am
16.06.

NEU: Kreativer Tanz

Wir probieren unterschiedliche Bewegungen aus, improvisieren und gestalten kleine Choreografien. Es geht nicht um das Erlernen vorgegebener Tänze, sondern darum, einen individuellen künstlerischen Ausdruck in der Bewegung zu finden, der kein "richtig" und "falsch" kennt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leitung Frau Schleicher. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
€ 49,50
11 x 60 Min

Atmen – bewegen – entspannen

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur; zum Abschluss eine angeleitete Entspannungsübung. Leitung N.N.. Anmeldung

Ab 10.00 Uhr
bis 13.30 Uhr
á € 1,50

Tischtennispiel

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

10.25 Uhr
á € 0,50
7 x 90 Min
nicht am
24.06.

Freies Gedächtnistraining

Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

12.30 Uhr
á € 4,50

Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagsuppe und Dessert

Anmeldung spätestens bis Montagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.45 Uhr
á € 2,00
11 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung N.N.. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

Ab 14.00 Uhr
Selbstkosten

Caféteria

Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.

15.45 Uhr
€ 60,50
11 x 90 Min

Qi Gong

Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Frau Schmidberger. Anmeldung

Mittwoch

09.00 Uhr
€ 88,00
11 x 180 Min

Ton formschön gestalten

Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Wir experimentieren mit einer Fülle an Techniken und Glasuren. Eine elektrische Drehscheibe ist vorhanden. 150 Minuten unter Anleitung von Frau Wirth, Töpfermeisterin. Anmeldung

11.00 Uhr
á € 3,00
4 x 45 Min
21.05.
04.06.
16.07.
06.08.

NEU: Den Augen-Blick genießen

im Garten des ASZ. Mit einfachen Übungen entspannen und beleben wir nicht nur die Augen, sondern den ganzen Körper. Wir stärken die Sehkraft und regen auch alle anderen Sinne an. Die Natur bietet vielfältige Farben, der Blick ins Grüne tut einfach gut. Abschließend unternehmen wir eine kleine Augenreise. Leitung Frau Standfuß. Anmeldung

12.00, 13.00
und 14.00
Uhr
á € 4,00
60 Min

Smartphone, Laptop, Tablet,

Internet: Einzelsprechstunde
Leitung Herr Baumann. Pro Person 4 Einzelstunden pro Tertial buchbar. Anmeldung

13.30 Uhr
á € 1,50

Freies Malen ohne Dozent

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

15.15 Uhr
€ 77,00
11 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene

Grammatik und Konversation,
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

Donnerstag

10.30 Uhr
€ 35,00
7x 90 Min

„La causette“ – Plauderstündchen auf Französisch

Tauschen Sie sich aus über alles, was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 45,00
9 x 90 Min

Englisch Konversationskurs

Sie vertiefen Ihre vorhandenen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Leitung Frau Groh. Anmeldung

10.45 Uhr
€ 40,50
9 x 45 Min

Halt dich fit mit Rick

Das Training besteht aus Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Atemübungen sowie der 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
á € 2,00
9 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

12.30 Uhr
á € 6,50

Mittagstisch Fischgericht

Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung spätestens bis Donnerstagmittag, begrenzte Platzzahl.

Ab 13.30 Uhr
bis 15.00 Uhr
kostenfrei

Offener Spielertreff – Kartl-Club

Frau König und Frau Herterich leiten an und laden Sie zum Mitspielen ein. Es wird u.a. Schafkopf, Skat, Rommé, Rommécup und Canasta gespielt. Für interessierte Anfänger*innen besteht die Möglichkeit, eine individuelle Anleitung zu erhalten. Bitte im ASZ-Büro melden.

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2025

Mai



**Wanderungen mit Frau Schwaiger,
ehrenamtliche Wanderführerin:**

Do 22.05.
Do 26.06.
Mi 16.07.
Fr 01.08.

**Murnauer Moos
Ammersee-Höhenweg
Zu den Siebenhütten in Kreuth
Kloster Scheyern**

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24/25. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet.

Mi 07.05.
9.40 Uhr
€ 7,00

**Ein Altstadtspaziergang durch
Freising**

Die etwa 30 km nördlich von München gelegene Stadt Freising gilt als die älteste Stadt an der Isar. Bei einer Stadtführung erfahren wir mehr über die 4000-jährige Geschichte des Domberges und die fürstbischöfliche Residenz. TP: Hbf., Gleis 25. Anmeldung

Mai

Do 08.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

Künstliche Intelligenz – Mythen, Fakten und Zukunft

Werden uns bald Roboter pflegen? Kann KI die Weltherrschaft übernehmen? Was steckt hinter „KI-Halluzinationen“? Martina Wiesenbauer räumt mit Mythen auf und zeigt, wie KI bereits heute unseren Alltag prägt und unsere Gesellschaft verändert. Nehmen Sie gerne ihr Handy oder ein Tablet mit, falls Sie es auch selbst ausprobieren möchten. Anmeldung

Sa 10.05.
10.00 –
17.00 Uhr
kostenfrei

150 Jahre Münchner Rotes Kreuz – Aktionstag auf dem Marienplatz

Die Vielfalt an Hilfsangeboten für Menschen in jeder Lebenslage ist nahezu unüberschaubar. Auf dem Marienplatz sehen und erleben Sie zahlreiche Mitmach-Aktionen, Vorführungen und Konzerte auf der großen Bühne, Action mit der Bergwacht, der Hundestaffel und dem Rettungsdienst. Viele abwechslungsreiche Info-Stände zeigen Ihnen die wertvolle Arbeit der Rotkreuz-Einrichtungen. Auch wir sind vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch.

Mai

Mo 12.05.
14.00 Uhr
€ 5,00

Der Verein Münchner Blaulicht lädt ins Theater ein!

Das renommierte Replay-Theater präsentiert Ihnen in Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V. ein unterhaltsames Theaterstück zu dem Thema „Trickbetrug“. Im Anschluss sind Sie bei Kaffee und Kuchen eingeladen mit dem Münchner Blaulicht und Vertretern der örtlichen Polizeiinspektion ins Gespräch zu kommen. Eine gemeinsame Veranstaltung des ASZ Lehel, Altstadt, Isarvorstadt, Maxvorstadt und ZAB e.V.. Anmeldung

Mi 14.05.
9.30 Uhr
€ 15,50

Ludwig I – Bayerns größter König?

Fahrt zur Landesausstellung nach Regensburg. Nach einem stärkenden Mittagessen erfahren Sie bei einer Führung durch spektakuläre Medieninstallationen und beeindruckende Schaustücke mehr über den widersprüchlichen Monarchen und das Leben in Bayern vor 200 Jahren. Preis beinhaltet Eintritt und Führung. Anmeldung. TP: Hbf., Bahnhofsmision. Anmeldung

Do 15.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

In den höchsten Tönen: Brahms- der Vortrag

Ach lieber Johannes...mit diesen Worten aus einem Briefwechsel entzweien sich der Komponist, Pianist und Dirigent Johannes Brahms und Clara Schumann. Frau Kempkens bringt Ihnen bei einem Vortrag alles Wissenswerte zum Musiker auf bewährt herzliche Art näher. Anmeldung

Mai

Mo 19.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

Expertenratgeber: Schlaganfall erkennen und handeln

Frau Röbisch referiert zum wichtigen Thema „Schlaganfall“. Wir schauen uns die Symptome und Risikofaktoren an und sprechen über Folgen und Vorbeugung. Anmeldung

Mi 21.05.
13.40 Uhr
€ 2,50

Besuch des Bayerischen Landtags

Besuchen Sie mit uns den Bayerischen Landtag. Nach einer Plenarsitzung sind wir zu einem Gesprächsaustausch mit Herrn Ludwig Hartmann, dem Vizepräsidenten des Bayerischen Landtags eingeladen. Im Anschluss stärken wir uns bei einer Brotzeit in der Landtagsgaststätte. Einlass nur mit Personalausweis. TP: Tramhaltestelle Maximilianeum, Besuchereingang Ostpforte. Anmeldung

Do 22.05.
17.45 Uhr
€ 7,00

In den höchsten Tönen: Brahms- das Chorkonzert

Nach dem Vortrag aus der Vorwoche über den Komponisten, erfreut uns nun der Brahms-Chor mit einigen seiner Lieder. Bei erfrischender Mai-Bowle sind Sie vorab bereit, ein kleines Brahms-Quiz zu lösen. Anmeldung

Sa 24.05.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Haben Sie Lust, sich von Ehrenamtlichen bei einem Essen im ASZ Lehel verwöhnen zu lassen? Dann kommen Sie zum Interkulturellen Kochen. Anmeldung

Mai

Mo 26.05.
13.15 Uhr
€ 18,00

Eine Schifffahrt zur Brahmspromenade

Bei einer gemeinsamen Schifffahrt von Starnberg nach Tutzing schlendern wir im Anschluss über die 800m lange Brahmspromenade, um dabei mehr über den Komponisten Johannes Brahms zu erfahren. Nach einer Stärkung im Tutzinger Biergarten werden wir den Heimweg von Tutzing nach Starnberg wieder mit dem Schiff antreten. TP: Karlsplatz/Stachus, UG Bäckerei Rischart. Anmeldung

Juni

Mo 02.06.
14.00 Uhr
€ 3,50



Wohnen im Alter Teil I: Sorgende Hausgemeinschaft

Bei einer Sorgenden Hausgemeinschaft handelt es sich um bis zu 10 Haushalte, die sich innerhalb eines Mehrparteienhauses als Gemeinschaft verstehen. Alle wohnen selbstständig in der eigenen Wohnung. Lernen Sie dieses Konzept bei einem Vortrag durch Frau Heiß näher kennen. Anmeldung

Juni

Do 05.06.
14.00 Uhr
€ 6,00

Cello-Konzert

Das ASZ Lehel freut sich auch in diesem Jahr Prof. Wen-Sinn Yang und seine Studierenden für ein wunderbares Konzert begrüßen zu dürfen. Die hohe Qualität der musikalischen Darbietung lässt uns jedes Jahr sehnsüchtig auf das Konzert warten. Anmeldung

Mi 11.06
18.30 Uhr
€ 8,00

Das „Hallo-Projekt München“ – Kulturabend

Möchten Sie mehr über andere Kulturen erfahren und sich mit jungen internationalen Menschen austauschen? Die Teilnehmer*innen des Hallo-Projekts kommen aus über 60 Ländern und möchten ihre Deutschkenntnisse verbessern. Machen Sie mit, entdecken Sie neue Kulturen und genießen Sie köstliche Spezialitäten aus einem anderen Land! Das Land wird ein paar Wochen im Voraus bekannt gegeben. Anmeldung

Juni

Do 12.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

Minzöle für die Hausapotheke

In einem unterhaltsamen Bildvortrag von Frau König erfahren Sie Interessantes über die Kulturgeschichte, die Botanik und die Anwendungsmöglichkeiten von Minzölen. Dank Ihrer vielfältigen positiven Wirkungen, nicht nur bei Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden, sollte Minzöl in der Haus- und Reiseapotheke nicht fehlen!
Anmeldung

Sa 14.06.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 24.05.. Anmeldung

Di 17.06.
14.00 Uhr
€ 2,50

Wohnen im Alter Teil II: Haus-Alt-Lehel

Direkt vor Ort, das Senioren- und Pflegeheim Haus-Alt-Lehel. Lernen Sie das Haus bei einem Rundgang kennen und erhalten Sie einen Einblick in die Räumlichkeiten.
Anmeldung

Mi 25.06.
7.40 Uhr
€ 7,50

Bloß net hudla – Fahrt nach Wangen

Die ehemalige Reichsstadt zieht auch heute noch Ihre Besucher*innen durch die malerischen Straßenzüge in ihren Bann. Nach einem ersten Bummel über den Wochenmarkt lernen Sie die Perle des Allgäu bei einer Führung näher kennen. TP: Starnberger Flügelbahnhof Gleis 30.
Anmeldung

Juni

Fr 27.06.
10.00 Uhr
€ 2,50

Ausflug zum Weißlinger See – Spaziergang und Cafébesuch

Die Umrundung des Weißlinger Sees dauert nur eine knappe Stunde und überall entlang des Ufers findet man zahlreiche Bootstege, Holzbänke und Uferplätze. Auf der letzten Etappe gibt es dann eine Stärkung im „Café Äenishänslin“ am See, in dem wir unsere Runde beenden. TP: Karlsplatz/Stachus, UG Bäckerei Rischart. Anmeldung

Mo 30.06.
14.00 Uhr
€ 2,50

Von N zu M: Stadtrundgang vom Neuhauser Tor zum Marstallplatz

Schon unterhalb des Torbogens gibt es viel zu entdecken auf dieser Tour mit Frau Horn. Weiter führt uns der Weg über die Dreifaltigkeitskirche, dem Jungfernturm, die Theatinerkirche, den Brunnenhof und schließlich das fast verborgene Denkmal für die Trümmerfrauen. TP: Karlsplatz, mittlerer Torbogen. Anmeldung

Juli

Do 03.07.
14.00 Uhr
€ 2,50

Mi 09.07.
08.45 Uhr
€ 8,00



Elvis Presley – King of Rock 'n' Roll

Aus einfachsten Verhältnissen stieg er auf zum größten Rockstar des 20. Jahrhunderts. Durch seine unglaubliche Bühnenpräsenz, seinen gewaltigen Stimmumfang und seinen erotischen Hüftschwung wurde er zur Ikone in den USA und der ganzen Welt. Lauschen Sie dem Vortrag von Herr Henghuber und erfahren Sie mehr über das Leben von Elvis Presley. Anmeldung

Ein Kleeblatt ins Glück – Fahrt nach Fürth

Es ist die weitgehend unbekannte und unterschätzte Nachbarstadt der fränkischen „Hauptstadt“. Bei einer Führung erfahren Sie nicht nur, dass Fürth die ältere der beiden Städte ist und mit der ersten Bahnfahrt vor 190 Jahren das Zeitalter der Industrialisierung einläutete, sondern auch einiges mit dem Lehel gemeinsam hat, u.a. den gleichen Architekten. TP: Hbf., Gleis 25. Anmeldung

Juli

Mi 09.07.
18.30 Uhr
€ 8,00

Das „Hallo-Projekt München“
siehe 11.06.. Anmeldung

Do 10.07.
14.00 Uhr
€ 3,50

Elisabeth (Liesl) Wellano – die kongeniale Kabarettistin
Unter dem bürgerlichen Namen Wellano kennen sie nur ganz Eingeweihte. Frau Kempkens bringt Ihnen in einem Vortrag die Dame neben Karl Valentin näher, mit dem sie als Liesl Karlstadt über 400 Sketche schuf. Anmeldung

Do 17.07.
17.00 Uhr

Sagenhaftes Ehrenamt
Wir laden alle aktiv ehrenamtlich Engagierten des ASZ Lehel in den Garten zu einer Grillparty ein. Gestärkt erhalten Sie im Anschluss eine exklusive Führung zum Thema Sagen und Legenden der Altstadt durch die Innenstadt. (Ende gegen 21:30 Uhr). Anmeldung

Juli

Sa 19.07.
13.00 Uhr
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen
verschiedener Nationen**
Siehe 24.05.. Anmeldung

Fr 25.07.
15.00 Uhr
kostenfrei

**Lehel 300+ - vom
Überschwemmungsgebiet zum
Luxusviertel: Die Geschichte des
Lehel**

Vor über 300 Jahren wurde der Stadtteil Lehel endgültig in den Burgfrieden der Stadt München miteingeschlossen. Im Laufe der Jahre wandelte sich das Viertel, das durch seine zahlreichen Bäche eher dauerfeuchtes Gebiet war, zum Viertel des aufstrebenden Bürgertums. Bei einem Vortrag durch den Heimat- und Brauchtumsverein Lechler München e.V. erfahren Sie zahlreiche interessante Eigenheiten des Viertels. Anmeldung

Sa 26.07.
10.30 Uhr
kostenfrei

Lehel 300+ - Rundgang im Lehel
Vor über 300 Jahren wurde der Stadtteil Lehel eingemeindet und darf sich daher älteste Münchner Vorstadt nennen. Bei einer Führung im Lehel mit Stadtführerin Frau Schuster-Seiwald erfahren Sie die Besonderheiten und wie sich das Viertel von der oft überschwemmten Floßlande zum großbürgerlichen Gründerzeitviertel wandelte. In Kooperation mit der Pfarrei St. Anna. TP: Klosterkirche St. Anna. Anmeldung

Juli

Mo 28.07.
14.00 Uhr
€ 3,50

Mit dem Fahrrad nach Südspanien

Frau Metzger fuhr aus eigener Muskelkraft in die Pedale tretend von Süddeutschland durch Frankreich bis nach Südspanien und zurück. Insgesamt war sie von November 2023 bis Juni 2024 unterwegs. Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt sie Sie mit auf eine anstrengende, teilweise schmerzhafteste Reise mit Pannen aber auch unendlich vielen Glücksmomenten und Erfolgserlebnissen. Anmeldung

Mi 30.07.
17.00 Uhr
€ 6,00

Sommerabend mit Cocktails und Musik

Verbringen Sie einen beschwingten Sommerabend mit Cocktails und Lieblingsliedern. Preis inkl. zwei Cocktails. Anmeldung

August



Sa 09.08.
10.00 –
16.00 Uhr

ASZ Lehel Traditionsflohmarkt im Rahmen der Leheler Hinterhofflohmärkte

Hier finden Sie Altes und Gutes, Seltenes und Schönes. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Trödel – keine Textilien, Elektrogeräte und Bücher – können Sie gern für einen guten Zweck bis Mittwoch, 06.08., ins ASZ bringen.

Mi 13.08.
15.00 Uhr

Dankeschön mit Tradition!

Wir laden alle ehrenamtlich Engagierten des ASZ Lehel Traditionsflohmarktes in den Biergarten am Chinesischen Turm auf ein zünftiges Schmankerl ein.
Anmeldung

Do 14.08.
11.00 Uhr
€ 2,50

Zum Biergarten am Flaucher

Von Thalkirchen am Isarkanal entlang spazieren wir zum Biergarten am Flaucher. In diesem Jahr feiert die original Haberl Ochsensemmel ihren 40. Geburtstag: 1983 erfanden Anneliese und Hermann Haberl dieses Schmankerl „auf die Hand“. TP: U3 Hst. Thalkirchen, Bahnsteigmitte. Anmeldung

August

Di 19.08.
15.00 Uhr
€ 2,50

Spaziergang durch den Ostpark

Mit seinen 56 Hektar ist der Ostpark der größte Park im Münchner Südosten. Der Spaziergang führt uns vorbei am Hachinger Bach und dem Ostparksee bevor wir im Biergarten Michaeligarten den Nachmittag ausklingen werden. TP: U5 Hst. Michaelibad, Bahnsteigmitte.
Anmeldung

Sa 23.08.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 24.05.. Anmeldung

Do 28.08.
16.00 Uhr
€ 4,00

Vorhang auf für den Leheler Opersommer

Der Freischütz von Carl Maria von Weber, inszeniert von Philip Stölzl. Mit einer Kulisse vom Feinsten präsentiert sich diese schaurig-schöne Oper bei den Bregenzer Festspielen. Freuen Sie sich auf musikalischen Hochgenuss auf Leinwand. Zur Pause reichen wir eine Erfrischung. Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Do 22.05.
09.15 Uhr
€ 2,50

Murnauer Moos

Unsere heutige Wanderung führt uns durch eines der größten, weitgehend renaturierten Naturschutzgebiete Deutschlands. Wir wandern auf einem wunderschönen Bohlenweg durch das Hochmoor und genießen das herrliche Bergpanorama (12 km, 100 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Do 26.06.
09.05 Uhr
€ 2,50

Ammersee-Höhenweg

Wir wandern von Schondorf auf dem schönen Ammersee-Höhenweg nach Utting – dort Einkehr – und am Seeufer zurück zum Ausgangspunkt. Eine schöne, stille und abwechslungsreiche Wanderung mit weiten Ausblicken auf den See und die Alpenkette (ca. 12 km, 120 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Mi 16.07.
08.45 Uhr
€ 2,50

Zu den Siebenhütten in Kreuth

Die idyllisch gelegenen Siebenhütten in Kreuth unterhalb der Blauberge sind immer wieder ein lohnendes Ziel. Wir erreichen sie über Wildbad Kreuth entlang dem Kiem-Pauli-Weg. Auf dem Rückweg gehen wir entlang der Hofbauernweißach zunächst zur Herzoglichen Fischzucht und dann durch die Weißachauen weiter nach Kreuth. Hier Einkehr (10 km, 150 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Fr 01.08.
09.15 Uhr
€ 2,50

Kloster Scheyern

Wir wandern von Pfaffenhofen zunächst an der Ilm und dann durch schöne Wälder und verträumte Orte zum bekannten Kloster Scheyern. Hier bietet sich ein Besuch der Klosterschenke an. Anschließend können wir noch auf dem Benediktusweg die Klosterweiher umrunden, bevor wir mit dem Bus zurück nach Pfaffenhofen fahren (12 km, 100 hm). TP: Hauptbahnhof Reisezentrum. Anmeldung

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

- Migrant*innen Togogruppe
- Seniorenvertretung Altstadt-Lehel
- „Il Coro e.V.“ und „Münchner Brahms-Chor“
- ASZ der Sozialregion Mitte
- BA 1 Altstadt-Lehel
- Sozialbürgerhaus Mitte
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Rheuma-Liga München
- Yoga OMY
- St. Anna
- St. Lukas
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Münchner Blaulicht e.V.
- ZAB e.V.
- Heimat- und Brauchtumsverein Lechler München e.V.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchner Rotes Kreuz

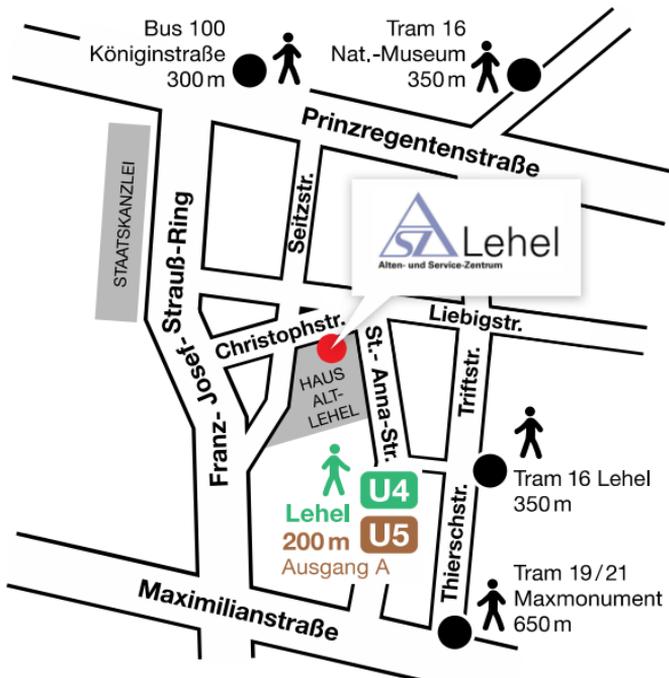
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihr Weg zu uns:

1 Gehminute von der Station U4/U5 Lehel



Alten- und Service-Zentrum Lehel

BRK-Kreisverband München

Christophstraße 12

80538 München

Tel.: 089 / 45 21 64 10 1

Fax: 089 / 45 21 64 11 3

E-Mail: asz-lehel@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-lehel