



Alten- und Service-Zentrum



ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Tel.: 4142 4396-0, Fax: 414 243 96-25, asz-riem@brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote Mai Juni Juli August 2019

Kursdauer: 02. Mai - 26. Juli 2019
Kursferien: 11. - 21. Juni 2019
29. Juli - 13. September 2019

Montag

- Mo bis Fr
à € 1,00 **“Plate One” - Training** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie Ihre persönlichen Termine.
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Offenes Tischtennispiel** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen und Ihre körperliche Fitness. Termine nach Absprache!
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Internetcafé** – Mit unseren Laptops können Sie ins Internet gehen, Dokumente erstellen und ausdrucken. Unterstützung erhalten Sie nach Terminvereinbarung von Elke Fuchs oder Bernhard Sarcher.
- ab 09.00
à € 22,00
ab Juli
à € 25,00 **Professionelle Fußpflege**
mit Beatrix Rambow (13./27.05., 17./24.06.),
ab Juli mit Daniela Blum mit Fussbad und Massage (08./22.07., 12./26.08.).
Anmeldung
- 09.30 Uhr
10.45 Uhr
à € 32,00
9 x 60 Min **Qi Gong 1** oder
Qi Gong 2 mit Anna Carolina Grimaldi – Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen. Keine Vorkenntnisse nötig (nicht am 06.05.). Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 3,00 **Montagsnudeln** – In den Sommermonaten bieten wir verschiedenste Nudelgerichte an, zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnen- und Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis jeweils Freitagmittag.
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden SpielpartnerInnen.

14.30 Uhr **Feldenkrais mit Doris Schmidt** – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand
á 75 Min geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter. In
Kooperation mit der MVHS (I375060).

15.00 bis **Außensprechstunde im Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstraße 92**
17.00 Uhr Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre
Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Montag, **20.05.** und **22.07.** Gerne
besuchen wir Sie auf Wunsch auch zuhause. Anmeldung unter: 089-41 42 43 96-0.

Dienstag

09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch mit Sabine Springer-Weber** – Unter Anwendung
€ 32,00 verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und
4 x 135 Min Mimikdarstellung (07./21.05., 02./16.07.). Anmeldung

09.45 bis **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und
10.15 Uhr Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ im Innenhof des ASZ Riem. Bei
schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Anmeldung

13.30 bis **Betreuungsgruppe** für Menschen mit Demenz und ältere Menschen mit
16.30 Uhr psychischen Problemen. Die Gruppe findet in Kooperation mit „Carpe Diem“
á € 20,00 München e.V. statt. Nähere Informationen unter 089-200 07 6721. Anmeldung

14.30 Uhr **Zumba Gold® mit Markus Haugg** – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten
á 60 Min Sie die Gelenke geschmeidig und trainieren das Herz- Kreislauf-System. In
Kooperation mit der MVHS (I377260).

15.00 bis **Außensprechstunde im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10** –
17.00 Uhr Gleiches Angebot wie montags, nur in anderen Räumen. Dienstag **07.05.** und
09.07.2019. Vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 96-0

18.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Angelika
á € 4,00 Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-830 26
90 Min 668.

19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre
Erfahrungen, Motivation und Hoffnungen. Jeden Dienstag im ASZ.

Mittwoch

09.45 Uhr **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung
€ 32,00 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (08./22.05., 03./17.07.).
4 x 135 Min Anmeldung

09.45 Uhr **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende
€ 40,00 Zeichentechniken, Proportion und Komposition (15./29.05., 26.06., 10./24.07.)
5 x 135 Min Anmeldung

10.00 Uhr **Gedächtnistraining/ -spiele mit Ursula Last** – Es werden neben dem
€ 48,00 Gedächtnistraining auch verschiedene Spiele zum Erhalt Ihrer geistigen
10 x 90 Min Leistungsfähigkeit vorgestellt. Anmeldung

12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre
€ 4,00 gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unserem ehrenamtlichen Helfer-
Innenteam und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis Dienstagmittag.

- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind immer willkommen.
- 14.45 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden SpielpartnerInnen.
- ab 14.30 Uhr **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung mit Hans Zanker. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.

Donnerstag

- 09.00 Uhr „**Beweglich bleiben 1**“ oder
10.00 Uhr „**Beweglich bleiben 2**“ mit Irene Fröhler – Flotte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen, Stehen und Liegen (nicht am 06.06.).
á € 32,00
9 x 60 Min Anmeldung
- 11.00 Uhr „**Beweglich bleiben 3**“ mit Irene Fröhler – Leichte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen (nicht am 06.06.).
€ 32,00
9 x 60 Min Anmeldung
- 12.00 Uhr **Neu: Sozialer Mittagstisch** – jetzt auch donnerstags, frisch zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam und unserem Hauswirtschaftsteam.
Á € 4,00
Anmeldung bis Dienstagmittag.
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (02.05., 06.06., 04.07., 01.08.). Anmeldung
à € 3,00
- 14.00 Uhr **Offene Boule-Gruppe** – jeden Donnerstag auf dem Platz der Menschenrechte.
Anmeldung
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (27.06. und 29.08.). Wir bitten um Terminvereinbarung

Freitag

- 10.00 Uhr **Tablet-Kurs** – Die Stiftung Digitale Chancen und Telefónica stellen Ihnen für die Kursdauer ein Tablet zur Verfügung. Mit Hilfe von Elena Konti üben Sie die Umgangsweise und können das Erlernete zu Hause trainieren. Verständlich werden die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten erläutert. (Beginn 17.05.) Anmeldung
8 x 90 Min
- 10.00 Uhr **Englisch-Konversation** – frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umgelegt. Termine auf Anfrage.

Sonntag

- 14.00 bis 16.30 Uhr **Sonntagsöffnung** – jeden ersten Sonntag im Monat können Sie sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen zum Ratschen, Kartenspielen oder Tischtennis im ASZ Riem treffen (Termine: 05.05., 02.06., 07.07., 04.08.). Anmeldung.