

September Oktober November Dezember 2019



Alten- und Service-Zentrum



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz  
Kreisverband München

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 September Oktober November Dezember 2020

Kursdauer: 01. Oktober - 20. Dezember 2019  
Kursferien: 01. - 30. September 2019  
28. Oktober - 01. November 2019  
23. Dezember 2019 – 03. Januar 2020

### 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 € 25,00 **Professionelle Fußpflege** mit Daniela Blum mit Fussbad und Massage (Termine: 09./23.09., 07./21.10., 04./18.11., 02./16.12.). Anmeldung
- 09.30 Uhr **Qi Gong 1** oder  
10.45 Uhr **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. Anmeldung  
à € 35,50  
10 x 60 Min
- 12.00 Uhr  
€ 3,00 **Montagssuppe** – In den Wintermonaten bieten wir Ihnen wieder eine wärmende Suppe mit knusprigem Brot an, zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnen- und Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis 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 geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter. In Kooperation mit der MVHS, Beginn 07.10.(J375060), Probestunde 07.10., 5,00 € (J370085). Anmeldung MVHS.

15.00 bis 17.00 Uhr **Außensprechstunde im Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstraße 92** – Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Montag, 16.09./ 04.11.2019. Gerne besuchen wir Sie auf Wunsch auch zuhause. Anmeldung unter: 089-41 42 43 96-0.

17.00 Uhr **Pilates-Gymnastik für Anfänger** oder  
18.15 Uhr **Pilates-Gymnastik für Fortgeschrittene** mit Sayin Süheyda – Übungen zur Kräftigung, Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. Es steigert Ihr Wohlbefinden und führt zu einer inneren Ausgeglichenheit. In Kooperation mit Donna Mobile. Gebühr kann vor Ort bei der Dozentin bezahlt werden. Anmeldung € 5,00

## Dienstag

09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (08./22.10., 05./19.11., 03./17.12.). Anmeldung € 48,00  
6 x 135 Min

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

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

14.30 Uhr **Zumba Gold®** mit Markus Haugg – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten Sie die Gelenke geschmeidig und trainieren das Herz- Kreislauf-System. In Kooperation mit der MVHS, Beginn 15.10. (J377260). Anmeldung MVHS. € 56,00  
12 x 60 Min

15.00 bis 17.00 Uhr **Außensprechstunde im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10** – Gleiches Angebot wie montags, nur in anderen Räumen. Dienstag 08.10.2019. Vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 96-0

17.00 Uhr **Türkische Frauengruppe** – in Kooperation mit Donna Mobile, einmal pro Monat (10.09./ 22.10./12.11./10.12.)  
180 Min

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

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

## Mittwoch

09.45 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (02./16.10., 06./20.11., 6 x 135 Min 04./18.12.). Anmeldung € 48,00

- 09.45 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (09./23.10., 13./27.11., 11.12.)  
 € 40,00  
 5 x 135 Min Anmeldung
- 10.00 Uhr **Neu: FivoKobiFu – Fit von Kopf bis Fuß – ganzheitliches Gedächtnistraining**  
 € 52,80  
 11 x 90 Min – Heiter bis bewegt, mit und ohne Stift und Papier mit Irene Fröhler - Ziel ist die (Re-)Aktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Fordern, nicht überfordern ist dabei der wesentliche Grundsatz. Anmeldung
- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis Dienstagmittag.  
 € 4,00
- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind immer willkommen.
- 14.00 Uhr **Wieder im Angebot: Offener Handarbeitstreff** – mit Nadel, Faden und Wolle treffen wir uns in der Bibliothek zum gemeinsamen Häkeln, Stricken, Sticken... und natürlich zum Plaudern
- 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 von 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. Anmeldung  
 à € 35,50  
 10 x 60 Min
- 11.00 Uhr „**Beweglich bleiben 3**“ mit Irene Fröhler – Leichte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Anmeldung  
 € 35,50  
 10 x 60 Min
- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet vom ehrenamtlichen HelferInnenteam und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis Dienstagmittag.  
 € 4,00
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (05.09., 10.10., 07.11., 05.12.). Anmeldung  
 à € 3,00
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (24.10. und 19.12.). Wir bitten um Terminvereinbarung

### Freitag

- 10.00 Uh **Englisch-Konversation** – frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umgelegt. Termine auf Anfrage.