

September Oktober November Dezember 2019



ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32, 81547 München  
Tel.: 6 99 06 60, Fax: 69 34 04 87, Handy: 0160 51 22 308  
E-Mail: asz-harlaching@ brk-muenchen.de

## Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote September Oktober November Dezember 2019

Kursdauer: 01. September - 31. Dezember 2019  
Kursferien: Bitte beachten Sie die Termine in den Kurstexten. Zwischen den Jahren hat das ASZ geöffnet

**Achtung! Im November finden Malerarbeiten im ASZ statt, so dass es immer wieder sein kann, dass wir Kurse und/oder Veranstaltungen absagen müssen. Wir bitten dies, trotz vorheriger Planung, zu entschuldigen.**

### Montag

- 10.00 Uhr € 75,00 15 x 90 Min **Gedächtnistraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 02.09., 28.10., 30.12.**  
Anmeldung
- 10.00 Uhr € 5,00/30 Min **Handy-, Smartphone-, Tablet- & Laptop- Sprechstunde** mit Herrn Eder.  
Anmeldung
- 11.30 Uhr **Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.
- 13.30 Uhr à € 20,00 **Betreuungsgruppe für Demenzkranke und Menschen mit psychischen Problemen.** Carpe Diem München e. V. – Auch freitags.
- 14.00 Uhr € 65,00 13 x 90 Min **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger.**  
Genießen Sie die melodiose Sprache. Leitung Frau Sciuto. **Nicht im September.**  
Anmeldung
- 14.00 Uhr € 91,00 **Wassergymnastik I**  
14.45 Uhr **Wassergymnastik II**  
Gelenkschonende Übungen im warmen Bewegungsbad. Leitung Frau Hein.

13 x 45 Min **Nicht am 02. + 16.09., 16. + 23. +30.12.** Anmeldung

## Dienstag

ab 08.30 Uhr **Fußpflege & Kosmetik** bei Frau Haid – nach Terminabsprache. Auch am  
à € 30,00 Mittwoch. Hausbesuche sind möglich.

09.15 Uhr **Beweglich bleiben & richtig atmen** - Übungen im Stehen und Sitzen für Stabilität  
€ 52,00 und zur Sturzprävention. Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 03. + 10.09., 29.10., 24. +**  
13 x 60 Min **31.12.** Anmeldung

10.00 Uhr **Handy-, Smartphone-, Tablet- & Laptop- Sprechstunde** mit Herrn Eder.  
€ 5,00/30 Min Anmeldung

10.15 Uhr **Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn  
€ 52,00 und Schwingen. Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 03. + 10.09., 29.10., 24. + 31.12.**  
13 x 60 Min Anmeldung

12.00 Uhr **Mittagstisch.** Abwechslungsreiche Speisen werden frisch für Sie gekocht.  
€ 5,00 Anmeldung bis Freitag, 12.00 Uhr.

15.15 Uhr **Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper.  
€ 65,00 Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 03. + 17.09., 17. + 24. + 31.12.** Anmeldung  
13 x 75 Min

15.30 Uhr **Schach (lernen) im ASZ.** Strategisches Wissen und Spaß am Spielen. Anmeldung  
€ 4,00/  
90-120 Min

09.30 – **Seniorentreff – gerontopsychiatrische Betreuungsgruppe ariadne** – Verein zur  
11.30 Uhr/ Hilfe für Alterskranke und seelisch Kranke e. V. Anmeldung  
12.30 –  
14.30 Uhr  
à € 10,00

## Mittwoch

09.00 Uhr **Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie  
€ 65,00 durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 04. + 18.09.,**  
13 x 75 Min **18.12.** Anmeldung

09.00 Uhr **Töpfergruppe Isar.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur.  
à € 2,50

10.30 Uhr **Französisch für Fortgeschrittene.**  
€ 35,00 14-täglich. **Termine: 25.09., 09. + 30.10., 13. + 27.11., 04. + 18.12.** Leitung Frau  
7 x 90 Min Pellet. Anmeldung

10.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik.** Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung,

€ 65,00  
13 x 75 Min  
Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 04. + 18.09., 18.12.**  
Anmeldung

12.00 Uhr  
€ 5,00  
**Mittagstisch.** Unsere Ehrenamtlichen kochen für Sie abwechslungsreiche Menüs.  
Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr.

13.00 Uhr  
**Rummikub.** Spielen Sie in gemütlicher und lustiger Runde.

## Donnerstag

09.30 Uhr  
€ 75,00  
15 x 75 Min  
**Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Hoh.  
Anmeldung

10.00 Uhr  
€ 71,50  
13 x 120 Min  
**Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen.  
**Nicht am 05.09., 31.10.**Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 67,50  
15 x 60 Min  
**Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger. Leitung Frau Hoh. Anmeldung

12.00 Uhr  
€ 5,00  
**Mittagstisch.** Abwechslungsreiche Speisen werden frisch für Sie gekocht.  
Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr.

12.15 Uhr  
à € 1,50  
**Tischtennis** macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

14.00 Uhr  
à € 1,50  
**Glasmosaik- und Tiffany-Werkstatt.** Kreativität mit buntem Glas.

14.00 Uhr  
à € 1,50  
90 Min  
**Englisch-Konversation.** Üben Sie Ihr Englisch zur Gaudi, für  
Auslandsaufenthalte, Urlaube, internationale Besuche. Leitung Frau Preuß.

14.30 Uhr  
€ 9,00  
3 x 60 Min  
**Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 26.09., 31.10., 21.11.**  
Anmeldung

15.45 Uhr  
à € 2,50  
45 Min  
**Hockergymnastik.** Jede/r kann mitmachen. Für alle Fitness-Typen geeignet.  
Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 05. + 12.09., 31.10., 19.12.**

## Freitag

09.30 Uhr  
**Bridge-Spiel.** Vorkenntnisse erforderlich.

à € 1,50

10.00 Uhr **Handy-, Smartphone-, Tablet- & Laptop- Sprechstunde** mit Herrn Eder.  
€ 5,00/30 Min Anmeldung

**Regelmäßige Termine:**

€ 1,00/  
Einheit **Plate One - das Ganzkörpervibrationsgerät**  
Montag bis Freitag, siehe Terminplan.

€ 1,00/  
Stunde **Laptop- & Tablet-PC-Nutzung mit Internet**  
Termine und Hilfe nach Absprache.

Mo + Di **Vorsorge durch Vollmacht und Patientenverfügung.** Einzelgespräche mit Herrn  
ab 14.00 Uhr Heßdörfer. Termine: 09. + 10.09.; 14. + 15.10.; 11. + 12.11.; 09. + 10.12.  
€ 3,00/  
45 Min Anmeldung

Do **Schafkopfen**  
18.00 Uhr Termine: 12.09., 17.10., 14.11., 19.12.  
à € 1,50