

ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Straße 1, 80939 München
Tel.: 329893-0, Fax: 329893-24, asz-freimann@brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote **Januar Februar März April**

Kursdauer: 07. Januar - 30. April 2020
Kursferien: 23. Dezember 2019 - 06. Januar 2020

Montag

- 09.00 Uhr Atem- und Gelenkgymnastik I / II / III. Gezielte Übungen für Ihre Gelenke und
10.05 Uhr Wirbelsäule. Mit bewusster Atmung können Sie Bewegungsabläufe und
11.10 Uhr Körperwahrnehmung verbessern. Mit Frau Fröhler. Kursbeginn am
€ 58,50 13.01. Anmeldung
13 x 60 Min
- 10.15 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining.** Abwechslungsreiche, herausfordernde,
€ 67,50 aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die
15 x 60 Min Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Rieger. Kursbeginn am 13.01. Anmeldung
- 11.00 Uhr **Mittags - Imbiss.** Frisch zubereitete Stärkung nach Ihrem Kurs, vor Ihrer
bis Veranstaltung oder einfach nur, weil es in Gemeinschaft besser schmeckt.
13.00 Uhr Telefonische Anmeldung/Abmeldung bis Freitag der Vorwoche 12.00 Uhr möglich
à € 3,00
- 11.30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining - für Einsteiger.** Abwechslungsreiche,
€ 67,50 herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und
15 x 60 Min ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Rieger. Kursbeginn am 13.01.
Anmeldung
- 13.30 Uhr **„Herbstgeflüster“** - Offene Laienspielgruppe. Entdecken Sie Ihr
Schauspieltalent beim Einüben einfacher Stücke. Termine nach Absprache.
- 14.00 Uhr **Freimanner „Pinselhexen“** - Malgruppe. Experimentieren Sie unter Anleitung
à € 1,50 von Frau Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte
8 x 150 Min mitbringen. Am 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 09.03., 23.03., 06.04. und 20.04.
Anmeldung

Dienstag

09.15 Uhr **Hockergymnastik.** Nehmen Sie Platz und kräftigen Sie den ganzen Körper mit einfachen, wirksamen Übungen unter Berücksichtigung Ihrer jeweiligen Einschränkung. Die Teilnahme ist auch mit Rollator bzw. im Rollstuhl gut möglich. Mit Frau Winkler. Kursbeginn am 07.01. Anmeldung
€ 54,08
16 x 45 Min

10.15 Uhr **Rücken fit und in Balance.** Trainieren Sie mit Spaß und Abwechslung Ihren Rücken und Ihr Gleichgewicht für Ihren bewegten Alltag. Durch Stärkung der Muskeln und einer guten Balance bleiben Sie sicher auf den Füßen und kommen nicht so leicht ins Stolpern. Mit Frau Winkler. Kursbeginn am 07.01. Anmeldung
€ 54,08
16 x 45 Min

Mittwoch

09.30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik.** Kräftigen Sie aktiv Ihre Rückenmuskulatur durch einfache Übungen und unterschiedliche Bewegungsabläufe. Mit Frau Schumanyas. Kursbeginn am 08.01. Anmeldung
€ 67,50
15 x 60 Min

10.00 Uhr **Deutsch - Konversation und Wortschatz.** Unterhalten Sie sich in deutscher Sprache und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit Unterstützung von Frau Volkart Reindl. Kursbeginn am 08.01. Anmeldung
€ 63,00
14x120 Min

10.45 Uhr **Fit mit Smoveys.** Durch das Schwingen extra entwickelter Sport-Ringe verbessern Sie langfristig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die Reflexpunkte in der Hand werden stimuliert sowie beide Gehirnhälften aktiviert. Trainieren Sie unter Anleitung von Frau Schumanyas. Kursbeginn am 08.01. Anmeldung
€ 67,50
15 x 60 Min

12.00 Uhr **Mittagstisch.** Gemeinsame Mahlzeit in geselliger Runde. Sie können Ihr Menü in zwei Größen bestellen. Telefonische Anmeldung/Abmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr möglich.
à € 6,00
oder
à € 5,00

13.00 Uhr **Lesen und mehr.....** In unserer gemütlichen Bibliothek finden Sie aktuelle Tageszeitungen, Zeitschriften des Lesezirkels, Literatur und Hörbücher. Frau Tiesler berät Sie gerne. Die Ausleihe ist auch an anderen Tagen möglich.

ab 12.15 Uhr **Fußdruckmassage bei Frau Schumanyas** Jeden 2. Mittwoch im Monat Information und Anmeldung im ASZ Büro. Behandlungen bitte direkt bei der Dozentin bezahlen.
à € 20,00

14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag.** Wöchentlich trifft sich die Runde um gemeinsam Schafkopf, Scrabble, Rummikub, Uno, Tischtennis und mehr zu spielen. Kaffee und Kuchen möglich.
à € 1,00

Donnerstag

10.00 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining.** Abwechslungsreiche, herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Volkart Reindl. Kursbeginn am 09.01. Anmeldung
€ 67,50
15 x 60 Min

10.15 Uhr
€ 76,50
17 x 60 Min

Neuer Schwung für den Alltag. Durch Atemübungen bekommen Sie Ruhe und Gelassenheit, gleichwohl auch Vitalität und Kraft. Mit einfachen Bewegungen und sanften Dehnungen geben Sie auf sich acht und können zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden kommen. Mit Frau Sigrin-Stecher. Kursbeginn: 09.01. Anmeldung

11.30 Uhr
à € 6,00
oder
à € 5,00

Mittagstisch. Gemeinsame Mahlzeit in geselliger Runde. Sie können Ihr Menü in zwei Größen bestellen. Telefonische Anmeldung/Abmeldung bis Mittwoch 12.00 Uhr möglich.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige. Immer am 2. oder 4. Donnerstag im Monat haben Sie die Gelegenheit, sich unter Leitung von Frau Wiest mit anderen Betroffenen vertrauensvoll auszutauschen, Entlastung zu erfahren und Kraft für Ihre anspruchsvolle Aufgabe zu Hause zu tanken.

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz. Gleichzeitig können Ihre erkrankten Angehörigen unter Leitung von Frau Gebauer und mit Unterstützung von geschulten Demenzhelfern an einem bedarfsgerechte Kontakt- und Beschäftigungsangebot, das viel Abwechslung bietet, teilnehmen.

Information und Anmeldung bitte nur über die Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas München-Nord, Telefon 31 60 63 15

Freitag

09.30 Uhr
bis
12.30 Uhr
à € 10,00
8 x 180 Min

Aktivierungsgruppe. Ziel ist es, Ihre Stärken zu bewahren und Selbständigkeit zu erhalten! Mit Spielen, Übungen und Bewegungen, die Sie trotz individueller Einschränkungen nicht überfordern. Mit Frau Rieger, Diplom Sozialpädagogin. Preis inklusive gemeinsamer Mahlzeit. Mit freundlicher Unterstützung der Clarissa & Michael Käfer Stiftung. Am 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03., 03.04. und 17.04. Anmeldung

Datenschutzhinweis: 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.