

Mai Juni Juli August 2020



ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32, 81547 München
Tel.: 6 99 06 60, Fax: 69 34 04 87, SAVE Handy: 0151 / 12911875
E-Mail: asz-harlaching@ brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote Mai Juni Juli August 2020

Kursdauer: 01. Mai – 31. August 2020
Kursferien: Bitte beachten Sie die Termine im Kurstext.

Montag

- 09.30 Uhr € 66,00 11 x 90 Min **Gedächtnistraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 04.05., 08.06., 10. + 17. 24. + 31. 08.** . 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.** Anmeldung über Carpe Diem München e. V. - Auch freitags.
- 14.00 Uhr € 72,00 12 x 90 Min **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger.** Genießen Sie die melodische Sprache. Leitung Frau Sciuto. Nicht im August. Anmeldung
- 14.00 Uhr € 105,00 15 x 45 Min **Wassergymnastik I**
Wassergymnastik II
Gelenkschonende Übungen im warmen Bewegungsbad. Leitung Frau Hein. **Nicht am 25.05., 31.08.** Anmeldung

Dienstag

- ab 08.30 Uhr
à € 30,00 **Fußpflege & Kosmetik** bei Frau Haid – nach Terminabsprache. Auch am Mittwoch. Hausbesuche sind möglich.
- 09.15 Uhr
€ 58,50
13 x 60 Min **Beweglich bleiben & richtig atmen** - Übungen im Stehen und Sitzen für Stabilität und zur Sturzprävention. Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 02. + 09.06., 28.07., 25.08.** Anmeldung
- 10.00 Uhr
€ 5,00/30 Min **Handy-, Smartphone-, Tablet- & Laptop- Sprechstunde** mit Herrn Eder. Anmeldung
- 10.15 Uhr
€ 58,50
13 x 60 Min **Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen. Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 02. + 09.06., 28.07., 25.08.** Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 5,00 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiche Speisen werden frisch für Sie gekocht. Anmeldung bis Freitag, 12.00 Uhr
- 14:00 Uhr **Schach spielen:** Für Fortgeschrittene und Anfänger geeignet. Ohne Anleitung. Anmeldung
- 15.15 Uhr
€ 88,00
16 x 75 Min **Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper. Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 26.05..** Anmeldung
- 09.30–
11.30 Uhr/
12.30–
14.30 Uhr
á € 10,00 **Seniorentreff – gerontopsychiatrische Betreuungsgruppe ariadne** – Verein zur Hilfe für Alterskranke und seelisch Kranke e. V. Anmeldung über ariadne e. V. direkt.

Mittwoch

- 09.00 Uhr
€ 88,00
16 x 75 Min **Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 27.05.** Anmeldung
- 09.00 Uhr
à € 2,50 **Töpfergruppe Isar.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur.
- 10.30 Uhr
€ 36,00
6 x 90 Min **Französisch für Fortgeschrittene.** 14-täglich. **Termine: 06. + 27.05.; 03. + 24.06.; 01. + 22.07.** Leitung Frau Pellet. Anmeldung
- 10.30 Uhr
€ 88,00
16 x 75 Min **Wirbelsäulengymnastik.** Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 27.05..** Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 5,00 **Mittagstisch.** Unsere Ehrenamtlichen kochen für Sie abwechslungsreiche Menüs. Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr.

13.30 Uhr **Rummikub.** Spielen Sie in gemütlicher und lustiger Runde das Spiel.

Donnerstag

09.30 Uhr **Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Hoh.
€ 82,50
Anmeldung

15 x 75 Min

10.00 Uhr **Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 28.05., 23.07., 20. + 27.08.** Anmeldung

€ 77,00
11 x 120 Min

11.00 Uhr **Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger. Leitung Frau Hoh. Anmeldung

€ 67,50

15 x 60 Min

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

12.15 Uhr **Tischtennis** macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

à € 1,50

14.00 Uhr **Englisch-Konversation.** Üben Sie Ihr Englisch zur Gaudi, für Auslandsaufenthalte, Urlaube, internationale Besuche. Leitung Frau Preuß.

à € 2,00

90 Min

14.30 Uhr **Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 14. + 28.05., 04. + 25.06., 09. + 23.07., 13. + 27.08.** Anmeldung

€ 24,00
8 x 60 Min

15.45 Uhr **Hockergymnastik.** Jede/r kann mitmachen. Für alle Fitness-Typen geeignet.
à € 3,00
Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 04.06., 27.08.**

45 Min

Freitag

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

à € 1,50

10.00 – **Frauenfrühstück.** In netter und gemütlicher Runde mit Frau Huber. Anmeldung

11.30 Uhr

à € 3,00

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
ab 14.00 Uhr
€ 3,00/
45 Min

Vorsorge für das Alter durch Vollmacht und Patientenverfügung.
Einzelgespräche mit Herrn Heßdörfer.
Termine: 11. + 12.05.; 15.. + 16.06.; 13.. + 14.07.; 10. + 11.08.Anmeldung

Do
18.00 Uhr
à € 1,50

Schafkopfen
Termine: 14.05., 18.06., 16.07., 13.08.