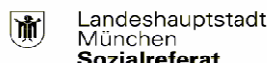


September Oktober November Dezember 2020



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 September Oktober November Dezember 2020

Kursdauer: 01. September – 31. Dezember 2020  
Kursferien: Bitte beachten Sie die Termine im Kurstext.

### Montag

- 09.15 Uhr **Handy-, Smartphone-, Tablet- & Laptop- Sprechstunde** mit Herrn Eder.  
€ 5,00/30 Min Anmeldung
- 09.30 Uhr **Gedächtnistraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre  
€ 72,00 Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 07.09., 12.10., 02.11., 21. +**  
12 x 90 Min **28.12.** Anmeldung
- 11.30 Uhr **Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.
- 14.00 Uhr **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger.**  
€ 78,00 Genießen Sie die melodiose Sprache. Leitung Frau Sciuto. Anmeldung  
13 x 90 Min

### Dienstag

- 10.15 Uhr **Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn  
€ 31,50 und Schwingen. Leitung Frau Fröhler. **Nicht am 08. + 15.09., 03.11., 22 + 29.12.**  
7 x 60 Min Anmeldung

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

15.15 Uhr  
€ 77,00  
14 x 75 Min **Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper.  
Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 01. + 08.09., 22. + 29.12.** Anmeldung

## Mittwoch

09.00 Uhr  
€ 77,00  
14 x 75 Min **Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 02. + 09.09., 23. + 30.12.** Anmeldung

09.00 Uhr  
à € 3,00 **Töpfergruppe Isar.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur.

10.00 Uhr  
€ 42,00  
7 x 90 Min **Französisch für Fortgeschrittene.**  
14-täglich. **Termine: 30.09., 07. + 28.10., 11. + 25.11., 02. + 16.12..** Leitung Frau Pellet. Anmeldung

10.45 Uhr  
€ 77,00  
14 x 75 Min **Wirbelsäulengymnastik.** Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 02. + 09.09., 23. + 30.12..** Anmeldung

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

## Donnerstag

09.30 Uhr  
€ 82,50  
15 x 75 Min **Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Hoh. Anmeldung

10.00 Uhr  
€ 91,00  
13 x 120 Min **Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 03. + 17.09., 05.11., 24. + 31.12.** Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 67,50  
15 x 60 Min **Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger. Leitung Frau Hoh. Anmeldung  
**Nicht am 03. + 17.09., 05.11., 24. + 31.12.**

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.

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

15.45 Uhr **Hockergymnastik.** Jede/r kann mitmachen. Für alle Fitness-Typen geeignet.  
à € 3,00 Leitung Frau Zellinger-Köhl & Frau Fröhler. **Nicht am 05.11., 24. + 31.12.**  
45 Min

## **Freitag**

09.15 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.

€ 3,00/  
45 Min **Vorsorge für das Alter durch Vollmacht und Patientenverfügung.**  
Einzelgespräche mit Herrn Heßdörfer. Termine nach Absprache