



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 Mai Juni Juli August 2021

Kursdauer: 03. Mai - 30. Juli 2021
Kursferien: 25. Mai - 04. Juni 2021
02. – 31. August 2021

Montag bis Freitag

Mo bis Fr **Plate One** – Terminvereinbarung im Büro.
á € 1,00

Mo bis Fr **Tischtennis** – je nach Corona-Infektionslage. Bitte informieren Sie sich
á € 1,00 telefonisch über den aktuellen Stand.

Mo bis Fr **Handysprechstunde** – Unterstützung mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop nach
á € 1,00 vorheriger Terminvereinbarung.

Montag

ab 09.00 **Professionelle Fußpflege inkl. Fußbad** mit Prena Deda
á € 28,00 Termine: 10./17./31.05., 14./28.06., 12./26.07., 16./30.08.
Einzeltermine à 40 Min. Bitte vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie Ihr
eigenes Handtuch mit.

09.00 Uhr **Qi Gong 1 / 2 / 3 / 4** mit Anna Carolina Grimaldi.
10.00 Uhr Max. 7 TN pro Kurs. Anmeldung
11.00 Uhr 11 x à 45 Min.
13.00 Uhr
á € 41,25

12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch**
€ 4,00

14.30 Uhr **Feldenkrais Grundstufe** mit Doris Schmidt
€ 104,00 In Kooperation mit der MVHS (M375060). Max. 7 TN.
12 x ab 03.05. à 75 Min.

17.00 Uhr **Pilates für Anfängerinnen / Fortgeschrittene** mit Süheyda Sayin In
18.15 Uhr Kooperation mit Donna Mobile. Max. 7 TN
á € 5,00 Teilnehmer*innengebühr bitte vor Ort bezahlen
pro Termin

Dienstag

09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber.
€ 56,70 Termine: 04./18.05., 15./29.06., 13./27.07.
6 x 135 Min Max. 12 TN. Anmeldung

10.15 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – selbstorganisiert durch unsere ehrenamtlichen
á 45 Min Helferinnen. Bei schönem Wetter im Außenbereich, sonst im Gymnastikraum.
Max. 7 TN.

13.30 bis **Betreuungsgruppe** für Menschen mit Demenz und ältere Menschen mit
16.30 Uhr psychischen Problemen. In Kooperation mit Carpe Diem München e.V..
€ 21,50 Information und Anmeldung unter 089-200 076 721.

14.30 Uhr **Zumba Gold®** mit Markus Haugg. In Kooperation mit der MVHS Kurs
€ 83,00 (M377290). Max. 7 TN.
12 x 60 Min

19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker**
Max. 8 TN.

Mittwoch

09.15 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber.
€ 47,30 Termine: 05./19.05., 23.06., 07./21.07.
5 x 135 Min Max. 12 TN. Anmeldung

09.15 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber.
€ 47,30 Termine: 12.05., 16./30.06., 14./28.07..
5 x 135 Min Max. 12 TN. Anmeldung

10.00 Uhr **Neu: Fit in den Sommer** mit Angelika Lettenmeyer. Lassen Sie uns gemeinsam
€ 18,00 mit Bewegungsfreude in den Sommer starten. Ein flotter Spaziergang durch den
9 x 60 Min angrenzenden Riemer Park mit Übungen zur Verbesserung der Balance und
Koordination. Teilnahme auf eigene Verantwortung (nicht am 12.05., 21.07.).
Max. 9 TN. Anmeldung

12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch**
€ 4,00

14.30 Uhr **Mittwochs-Café** um 14.30 Uhr, Max. 12 TN
á € 2,00 Termine: 19.05., 09.06., 14.07., 11.08., nur mit Anmeldung
Preis für Kaffee und Kuchen

Donnerstag

09.00 Uhr **Neu: Rundum Fit und Ausgeglichen** mit Angelika Lettenmeyer –
10.00 Uhr Ganzheitliches Training für mehr Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch
€ 16,00 gezielte Übungen im Sitzen, im Stand und auf der Gymnastikmatte mit an-
8 x 45 Min schließenden Entspannungsübungen. Selbst mitzubringen sind ein großes und
ein kleines Handtuch (nicht am 24.06, 22.07.). Max. 6 TN pro Kurs. Anmeldung

12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch**
€ 4,00

Freitag

13.00 Uhr **Neu: Kreatives Gedächtnistraining** mit Gitte Rollenhagen. Gemeinsam bringen
14.00 Uhr wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken
15.00 Uhr wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt unsere
á € 41,30 Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. Max. 12
TN. Anmeldung

14.00 bis 10.00 Uhr, 11 x à 90 Min.
16.00 Uhr Preis € 69,30

10.00 Uhr **Neu: Tablet-Kurs – Digital mobil im Alter**
€ 32,00 **Anfänger*innen** vermittelt Bernhard Sarcher die grundlegenden Funktionen
je Kurs eines Tablets. Für die Kursdauer erhalten Sie von der Stiftung Digitale Chancen
und Telefónica ein Tablet gestellt. Max. 6 TN. Anmeldung
4 x 90 Min. Beginn 09.07.

Fortgeschrittene mit eigenem Android-Tablet werden in diesem Kurs von Bernhard
Sarcher unterstützt weitere Funktionsweisen zu erlernen. Max. 10 TN. Anmeldung
4 x 90 Min. Beginn 06.08.
Senior*innen mit niedrigem Einkommen können nach Prüfung kostenfrei
teilnehmen.