

Januar Februar März April 2022



**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 Januar Februar März April 2022**

Kursdauer: 10. Januar - 30. April 2022  
Kursferien: 03. - 07. Januar 2022  
28. Februar – 04. März 2022  
11. – 22. April 2022

### **Montag bis Freitag**

- Mo bis Fr **Plate One** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers.  
à € 1,00 Wir bitten um Terminvereinbarung.
- Mo bis Fr **Tischtennis** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen. Aktuell in  
à € 1,00 2er-Gruppen, Schläger sind selbst mitzubringen. Bitte vereinbaren Sie einen  
Termin.
- Mo bis Fr **Digitalsprechstunde** – Unterstützung mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop. Bitte  
à € 1,00 vereinbaren Sie einen Termin mit Bernhard Sarcher oder Elke Fuchs.

### **Montag**

- ab 09.00 **Professionelle Fußpflege inkl. Fußbad** mit Prena Deda  
à € 28,00 Einzeltermine à 40 Min. Bitte vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie Ihr  
eigenes Handtuch mit. (Termine: 10./24.01., 07./21.02., 07./21.03., 04./25.04.).
- 09.00 Uhr **Qi Gong 1**  
10.00 Uhr **Qi Gong 2**  
11.00 Uhr **Qi Gong 3**  
€ 48,80 Mit Anna Carolina Grimaldi – Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt im  
13 x 45 Min Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen.  
Anmeldung
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch**  
€ 4,00

- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in festen Gruppen Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele (nicht am 31.01./ 14.02./ 21.03./ 11.04.)
- 14.30 Uhr **Feldenkrais Grundstufe** mit Doris Schmidt – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand geschmeidig werden zu lassen. In Kooperation mit der MVHS, € 76,00  
11x 75 Min Beginn 7. März (Kurs; O375060). Anmeldung über die MVHS.
- 17.00 Uhr **Pilates-Gymnastik für Anfängerinnen oder**  
18.15 Uhr **Pilates-Gymnastik für Fortgeschrittene** mit Sayin Süheyda – Übungen zur à 60 Min Kräftigung, Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. In Kooperation mit € 5,00 Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bei der Dozentin bezahlen. Anmeldung
- 19.15 Uhr **Türkisches Frauencafé** – In Kooperation mit Donna Mobile, einmal pro Monat 180 Min (17.01./ 14.02./ 14.03./ 25.04.)

## Dienstag

- 09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung € 66,20 verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und 7 x 135 Min Mimikdarstellung (Termine: 18.01., 01./15.02., 08./22.03., 05./26.04.) Anmeldung
- 09.30 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und á 45 Min Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“. Selbstorganisiert durch unsere ehrenamtlichen Anleiterinnen. Bei schönem Wetter im Außenbereich, sonst im Gymnastikraum. Anmeldung
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in festen Gruppen Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele (nicht am 25.01., 01.02., 15.03., 22.03.).
- 17.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Angelika à € 4,00 Lettenmeyer (jeden 2. Und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-830 90 Min 26 688
- 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Motivation und Strategien. Jeden Dienstag hier bei uns.

## Mittwoch

- 09.15 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber – Praktische Einführung, Vertiefung € 56,70 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (19.01., 02./16.02., 09./23.03., 6x 135 Min 06.04.) Anmeldung
- 09.15 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber. € 66,20 Termine: 12.05., 16./30.06., 14./28.07..  
7x 135 Min Max. 12 TN. Anmeldung
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, € 4,00 frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam.
- 14.30 Uhr **Mittwochs-Café** – mit selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Jetzt wieder wöchentlich (nicht am 06.04.). Wir bitten um vorherige Anmeldung.
- ab **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung von Hans Zanker. Bitte  
14.30 Uhr vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.

## Donnerstag

- 09.00 Uhr **Beweglich bleiben 1** mit Tatjana Unger – Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht, auch auf der Matte.
- 10.00 Uhr **Beweglich bleiben 2** oder
- 11.00 Uhr **Beweglich bleiben 3**  
€ 48,80 Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen.  
13 x 45 Min Anmeldung
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern  
€ 4,00
- 14.00 - **Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige rechtliche  
16.00 Uhr Beratung. Wir bitten um Terminvereinbarung

## Freitag

- 10.00 Uhr **Kreatives Gedächtnistraining** mit Gitte Rollenhagen. Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt unsere Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit (nicht am 29.04.). Anmeldung  
€ 75,60  
12x 90 Min
- 10.00 Uhr **Englisch-Konversation** – frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmer\*innen umgelegt. Termine auf Anfrage.