

Mai Juni Juli August 2022



ASZ Lehel, Christophstraße 12, 80538 München  
Tel.: 45 21 64 -101 oder -104, Fax: 45 21 64 -113, [asz-lehel@brk-muenchen.de](mailto:asz-lehel@brk-muenchen.de)



Liebe Besucherinnen und Besucher,  
wir freuen uns, Ihnen unser Programm anbieten zu können. Um dieses überhaupt zu realisieren, ist es unerlässlich, dass Sie die nachstehenden Regeln befolgen. Die strikte Einhaltung dient Ihrem eigenen Schutz, dem der anderen Besucher\*innen, der Dozent\*innen und der Mitarbeiter\*innen des ASZ.

- Sollten Sie Erkältungssymptome haben, bleiben Sie bitte zuhause.
- Bitte beachten Sie unsere im Haus ausgehängten ASZ Lehel-Hygieneregeln.
- Die Hygiene-Anweisungen der MitarbeiterInnen müssen beachtet werden.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Ihr ASZ Lehel-Team

Pablo Schmidt, Beate Ruelberg, Carmen Standfuß, Johannes Sommer, Christopher Boser, Susanne Leister, Liliya Bogdanova, Kaouther Hammami

## Gruppen- und Kursangebote

Mai Juni Juli August 2022

Kursdauer: 02. Mai – 29. Juli 2022

Kursferien: 07. Juni – 17. Juni 2022  
01. August – 31. August 2022

Coronabedingt: **Telefonische** Anmeldung ab Montag, 25.04., 10.00 Uhr unter der Telefonnummer 45 21 64 - 101

### Montag

ab 09.45 Uhr **Musik-Keyboardspiel** ohne Dozent. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro. Anmeldung  
à € 1,50

11.00 Uhr **Fünf Esslinger** – Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Entrichtung des Teilnahmebeitrages direkt bei der Dozentin. Anmeldung  
à € 2,00  
11 x 45 Min

12.30 Uhr **Mittagsschmankerl** – Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung bis Freitagmittag.  
à € 6,00

### Dienstag

ab 10.00 Uhr **Tischtennispiel** in Gemeinschaft fördert Konzentration und Beweglichkeit. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.  
bis 14.00 Uhr  
à € 1,50

10.30 Uhr **Konzentrationsübungen.** Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung  
€ 60,50  
11 x 90 Min

12.30 Uhr **Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagssuppe und Dessert.**  
€ 4,00  
Anmeldung bis Montagmittag.

Ab 13.45 Uhr **Caféteria.** Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.  
à € 3,00

13.45 Uhr **Hockergymnastik** - leichte Bewegungsübungen. Leitung N.N.. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Anmeldung  
à € 2,00  
11 x 30 Min

14.30 Uhr **Gymnastik und Tanz:** Bewegungsschulung, Sturzprävention im Stehen sowie Bodengymnastik. Leitung N.N.. Anmeldung  
€ 38,50  
11 x 45 Min

15.00 Uhr **Offenes Boule-Spiel** im Hofgarten. Weitere Informationen und Voranmeldung im ASZ-Büro.

15.45 Uhr **Qi Gong** – Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Frau Schmidberger. Anmeldung  
€ 56,10  
11 x 90 Min

## Mittwoch

- 09.00 Uhr  
€ 82,50  
11 x 180 Min  
**Ton formschön gestalten:** Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Pinsel- und Schlickermalerei, Druck-, Ritz-, Stempel- und Ausspartechniken, Engoben, Pigmente, Unterglasurfarben und Glasuren – eine Fülle an Techniken, mit denen wir phantasievoll experimentieren. Eine elektrische Drehscheibe ist vorhanden. Ein Kurs für Kreative mit Freude an Farben und Formen, auch für Einsteiger geeignet. 150 Minuten unter Anleitung von Frau Wirth, Töpfermeisterin. Anmeldung
- 09.00 Uhr  
á € 1,50  
**Freies Töpfern** im August ohne Dozent. Anmeldung
- 11.00 Uhr  
á € 6,00  
**Brunch.** Genießen Sie bei uns mit besonderen Saisonschmankerln eine einzigartige Vielfalt an schmackhaften Köstlichkeiten und netten Gesprächen. Anmeldung
- 11.00 –  
12.30 Uhr  
4 x 90 Min  
Selbstkosten  
**Kaffeeklatsch rund um die seelische Gesundheit.** 18.05., 22.06., 13.07., 10.08.. Anmeldung
- 12.00, 13.00  
und 14.00  
Uhr  
á € 3,50  
60 Min  
**Smartphone, Laptop, Tablet, Internet: Einzelsprechstunde.** Leitung Herr Baumann. Pro Person 3 Einzelstunden buchbar. Anmeldung
- 13.30 Uhr  
á € 1,50  
**Freies Malen** ohne Dozent. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro. Auch im August. Anmeldung
- 15.00 Uhr  
€ 49,50  
11 x 90 Min  
**Italienisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

## Donnerstag

- 09.40 Uhr  
€ 40,00  
10 x 60 Min  
**„Sich regen bringt Segen“** – erfahren Sie sich und Ihren Körper neu! Erweitern Sie Ihr Bewegungsprogramm! Erlangen Sie Stabilität und Wohlbefinden und verabschieden Sie sich von Gewohnheitsspannung! Unsere Übungsstunden werden Ihren Alltag verändern. Atmen – Bewegen – Entspannen – in angenehmer Runde. Leitung Frau Bohny. Anmeldung
- 10.30 Uhr  
€ 36,00  
8 x 90 Min  
**Französisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Thiéry. Bis 14.07..Anmeldung
- 11.15 Uhr  
á € 2,00  
10 x 30 Min  
**Hockergymnastik** – leichte Bewegungsübungen. Leitung Frau Lindner. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Anmeldung
- 12.10 Uhr  
€ 40,00  
10 x 45 Min  
**Pilates und Tanz.** Zur Einstimmung der Stunde beginnen wir mit einem leichten Tanz, um Koordination, Rhythmusgefühl und Bewegungsfluss zu fördern. Gut „aufgewärmt“ folgt ein sanftes Pilatetraining, welches Muskeln und Gelenke kräftigt und dehnt, ohne sie zu belasten. Leitung Frau Lindner. Anmeldung
- 14.00 Uhr  
€ 9,00  
3 x 120 Min  
**Literaturkreis I.** 12.05., 09.06., 04.08.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

## **Freitag**

- 10.00 Uhr  
€ 49,50  
11 x 90 Min  
**Englisch Konversationskurs.** Sie vertiefen Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Leitung Herr Thorpe. Anmeldung
- 10.00 Uhr  
€ 49,50  
11 x 90 Min  
**British-Englisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Dacre. Anmeldung
- 12.30 Uhr  
á € 6,00  
**Mittagstisch Fischgericht.** Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung bis Donnerstagmittag.
- 14.00 Uhr  
€ 9,00  
3 x 120 Min  
**Literaturkreis II.** 13.05., 10.06., 05.08.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

### **Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen in den ASZ-Räumlichkeiten:**

- Migrantinnen und Migranten/Togogruppe
- Seniorenvertretung Altstadt - Lehel
- „Il Coro e.V.“ und „Münchner Brahms-Chor e.V.“
- Gruppe der Hobby-Autoren
- ASZ der Sozialregion Mitte
- BA 1 Altstadt-Lehel
- Wandergruppe Herr Kapser
- St. Anna Pfarrgemeinde
- St. Lukas Pfarrgemeinde
- Sozialbürgerhaus Mitte
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- St. Anna-Schule
- FrauenGesundheitsZentrum e.V.