

Mai Juni Juli August 2022



Alten- und Service-Zentrum



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 2022

Kursdauer: 2. Mai – 29. Juli 2022

Kursferien: 07. - 17. Juni 2022

01. – 31. August 2022

Montag bis Freitag

- Mo bis Fr **Plate One - Training** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des
à € 1,00 ganzen Körpers. Wir bitten um Terminvereinbarung.
- Mo bis Fr **Tischtennis** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen. Schläger
à € 1,00 sind selbst mitzubringen. Termine nach Absprache.
- Mo bis Fr **Digitalsprechstunde** – Unterstützung mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop.
à € 1,00 Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Bernhard Sarcher oder Elke Fuchs.
- Mo bis Fr **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung von Hans Zanker. Bitte
vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.

Montag

- ab 09.00 **Professionelle Fußpfleg** mit Prena Deda – Einzeltermine à 40 Min. inklusive
Uhr Fußbad. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 09./23.05., 13./27.06.,
à € 28,00 04./11.07., 22./29.08.). Anmeldung
- 09.00 Uhr **Qi Gong 1**
10.00 Uhr **Qi Gong 2**
11.00 Uhr **Qi Gong 3**
€ 37,50 Mit Anna Carolina Grimaldi – Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt
10x 45 im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung
Min führen (nicht am 25.07.). Anmeldung

- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam.
€ 4,50
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in Gruppen Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Anmeldung
- 18.00 Uhr **Pilates-Gymnastik** mit Sayin Süheyda – Übungen zur Kräftigung,
à € 5,00 Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. In Kooperation mit Donna Mobile.
60 Min Gebühr bitte vor Ort bei der Dozentin bezahlen. Anmeldung
- 19.15 Uhr **Türkisches Frauencafé** – in Kooperation mit Donna Mobile, einmal pro Monat
(23.05., 20.06., 18.07.)

Dienstag

- 09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung
€ 56,70 verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie
6 x 135 und Mimikdarstellung (am 03./17./31.05., 28.06., 12./26.07.). Anmeldung
Min
- 09.30 bis **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und
10.15 Uhr 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 Gruppen Schach, Canasta und
andere Karten- und Brettspiele. Anmeldung
- 17.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)**
à € 4,00 mit Angelika Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)
90 Min Anmeldung unter 0176-830 26 668.
- 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
€ 47,30 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (am 04./18.05., 01.06.,
5 x 135 06./20.07.). Anmeldung
Min
- 09.15 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber – Erlernen Sie grundlegende
€ 47,30 Zeichentechniken, Proportion und Komposition (am 11./25.05., 29.06.,
5 x 135 13./27.07.). Anmeldung
Min
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen,
€ 4,50 frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam.
- 14.30 Uhr **Mittwochs-Café** – mit selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem
Kaffee. Jetzt wieder wöchentlich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

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**
- 11.00 Uhr **Beweglich bleiben 3**
€ 37,50 Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen.
10 x 45 Anmeldung
Min
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.
€ 4,50

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 Ihre Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. Anmeldung
€ 69,30
11 x 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.