

September    Oktober    November    Dezember    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)



**Bitte die aktuellen Corona-Regeln beachten!**

### Gruppen- und Kursangebote

September    Oktober    November    Dezember    2022

Kursdauer:            04. Oktober – 16. Dezember 2022

Kursferien:            31. Oktober – 04. November 2022  
19. Dezember 2022 – 05. Januar 2023

Coronabedingt: Telefonische Anmeldung ab Montag, 22.08., 10.00 Uhr,  
unter der Telefonnummer 45 21 64 - 101

## Montag

- 11.00 Uhr  
à € 2,00  
9 x 45 Min  
**Fünf Esslinger** – Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Entrichtung des Teilnahmebeitrages direkt vor Ort. Auch im September am 19.09. und 26.09.. Anmeldung
- 12.30 Uhr  
à € 6,00  
**Mittagsschmankerl** – Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung bis Freitagmittag.
- 14.00 bis  
16.00 Uhr  
**Kegelgruppe** – 14-täglich, Treffpunkt im ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12

## Dienstag

- ab 10.00 Uhr  
bis 14.00 Uhr  
à € 1,50  
**Tischtennispiel** - Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.
- 10.25 Uhr  
€ 55,00  
10 x 90 Min  
**Konzentrationsübungen.** Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung
- 12.30 Uhr  
€ 4,00  
**Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagsuppe und Dessert.**  
Anmeldung bis Montagmittag.
- Ab 13.45 Uhr  
à € 3,00  
**Caféteria.** Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.
- 13.45 Uhr  
à € 2,00  
10 x 30 Min  
**Hockergymnastik** - leichte Bewegungsübungen. Leitung N.N.. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Anmeldung
- 15.00 Uhr  
**Offenes Boule-Spiel** im Hofgarten. Weitere Informationen und Voranmeldung im ASZ-Büro.
- 15.45 Uhr  
€ 51,00  
10 x 90 Min  
**Qi Gong** – Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Frau Schmidberger. Anmeldung

## Mittwoch

- 09.00 Uhr  
€ 75,00  
10 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  
à € 1,50  
**Freies Töpfern** im September ohne Dozent. Anmeldung
- 11.00 –  
12.30 Uhr  
4 x 90 Min  
Selbstkosten  
**Kaffeeklatsch rund um die seelische Gesundheit.** 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.. Anmeldung

12.00, 13.00 und 14.00 Uhr  
á € 4,00  
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. Anmeldung

15.00 Uhr  
€ 45,00  
10 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  
€ 45,00  
10 x 90 Min  
**Französisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Thiéry. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 14,00  
4 x 120 Min  
**Literaturkreis I.** 08.09., 13.10., 17.11., 15.12.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

17.00 Uhr  
12 x 45 Min  
Ab 22.09.  
**Funktionstraining Rheuma** – bewegungstherapeutische Übungen für Menschen mit rheumatischen/muskuloskelettalen Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie etc., angeleitet von einer Physiotherapeutin. Ärztliche Verordnung möglich. Für weitere Informationen: Tel. 089-309542/kontakt@rheuma-liga-muenchen.de

## **Freitag**

10.00 Uhr  
€ 45,00  
10 x 90 Min  
**Englisch Konversationskurs.** Sie vertiefen Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Leitung Herr Thorpe. Anmeldung

10.00 Uhr  
€ 45,00  
10 x 90 Min  
**British-Englisch für Fortgeschrittene.** Leitung Frau Dacre. Anmeldung

10.45 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 Rick Henderson. Anmeldung

11.45 Uhr  
á € 2,00  
10 x 30 Min  
**Hockergymnastik** – leichte Bewegungsübungen. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. 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 **Literaturkreis II.** 09.09., 14.10., 18.11., 16.12.. Leitung Frau Ruelberg.  
€ 14,00 Anmeldung  
4 x 120 Min

**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
- St. Anna Pfarrgemeinde
- St. Lukas Pfarrgemeinde
- Sozialbürgerhaus Mitte
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- FrauenGesundheitsZentrum e.V.
- Apple Volunteering
- Rheuma-Liga München