

Januar    Februar    März    April    2024



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)

## Gruppen- und Kursangebote

Januar    Februar    März    April    2024

**Kursdauer:**                    08. Januar – 30. April 2024

**Kursferien:**                    01. Januar – 05. Januar 2024  
    12. Februar – 16. Februar 2024  
    25. März – 05. April 2024

**Persönliche Anmeldung ab Montag, 18.12.2023, 10.00 Uhr**

### Montag

- 11.30 Uhr    **Fünf Esslinger** – Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Leitung Frau Bitz. Entrichtung des Teilnahmebeitrages direkt vor Ort.  
à € 2,00  
14 x 45 Min
- 12.30 Uhr    **Mittagsschmankerl** – Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung spätestens bis Freitagmittag, begrenzte Platzzahl.  
à € 6,00
- 13.30 Uhr    **Yoga (OMY)** – Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler.  
10 x 60 Min  
€ 40,00  
Anmeldung

## Dienstag

10.00 Uhr  
€ 63,00  
14 x 60 Min  
**Atmen – bewegen – entspannen.** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur; zum Abschluss eine angeleitete Entspannungsübung. Leitung N.N.. Anmeldung

ab 10.00 Uhr  
bis 13.30 Uhr  
à € 1,50  
**Tischtennispiel** - Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

10.25 Uhr  
€ 84,00  
14 x 90 Min  
**Konzentrationsübungen.** Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung

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

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

Ab 14.00 Uhr  
Selbstkosten  
**Caféteria.** Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.

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

15.45 Uhr  
€ 74,20  
14 x 90 Min  
**Qi Gong** – Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Frau Schmidberger. Anmeldung

## Mittwoch

09.00 Uhr  
€ 101,40  
13 x 180 Min  
**Ton formschön gestalten:** Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Pinsel- und Schlickermalerei, Druck-, Ritz-, Stempel- und Ausspartechiken, 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

10.00 Uhr -  
11.00 Uhr  
07.02.  
10.04.  
**Kostenfreie Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Herrn Pahl. 15-minütige Termine. Anmeldung

12.00, 13.00  
und  
14.00 Uhr  
à € 4,00  
60 Min  
**Smartphone, Laptop, Tablet, Internet: Einzelsprechstunde.** Leitung Herr Baumann. Pro Person 4 Einzelstunden pro Tertial buchbar. Anmeldung

13.30 Uhr  
à € 1,50  
**Freies Malen** ohne Dozent. Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

15.15 Uhr  
€ 91,00  
13 x 90 Min  
**Italienisch für Fortgeschrittene.** Grammatik und Konversation, Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

## **Donnerstag**

10.30 Uhr  
€ 62,40  
13 x 90 Min  
**„La causette“ – Plauderstündchen auf Französisch.** Tauschen Sie sich aus über alles, was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 16,00  
4 x 120 Min  
**Literaturkreis I.** In anregender Runde besprechen wir zuvor gemeinsam ausgewählte Romane der Gegenwartsliteratur. Am 11.01., 15.02., 14.03., 18.04.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

## **Freitag**

10.00 Uhr  
€ 62,40  
13 x 90 Min  
**Englisch Konversationskurs.** Sie vertiefen Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Leitung N.N.. Anmeldung

10.45 Uhr  
€ 52,00  
13 x 45 Min  
**Halt dich fit mit Rick.** Das Training besteht aus Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Atemübungen sowie der Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Auch Elemente aus dem Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune. Leitung Rick Henderson. Anmeldung

11.45 Uhr  
á € 2,00  
13 x 30 Min  
**Hockergymnastik –** leichte Bewegungsübungen. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort.

12.30 Uhr  
á € 6,00  
**Mittagstisch Fischgericht.** Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung spätestens bis Donnerstagmittag, begrenzte Platzzahl.

14.00 Uhr  
€ 16,00  
3 x 120 Min  
**Literaturkreis II.** In anregender Runde besprechen wir zuvor gemeinsam ausgewählte Romane der Gegenwartsliteratur. Am 12.01., 16.02., 15.03., 19.04.. 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
- Sozialbürgerhaus Mitte
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Rheuma-Liga München
- Yoga OMY
- St. Anna