

Januar Februar März April 2018



Alten- und Service-Zentrum

Maxvorstadt



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband München

ASZ Maxvorstadt, Gabelsbergerstr. 55a, 80333 München
Tel.: 41 11 84 40, Fax: 41 11 844-26, asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de

Gruppen- & Kursangebote Januar Februar März April 2018

Kursdauer: 09. Januar – 30. April 2018
Kursferien: nach Absprache

Anmeldung ab Montag, den 11.12.2017, 10.00 Uhr

Montag

Mo - Fr
à € 1,00

Offenes Tischtennispiel im Gymnastikraum des ASZ. Bitte Schläger mitbringen. Termine nach Absprache.

13.30 Uhr
€ 60,00
6 x 120 Min

Computern leicht gemacht: PC-Aufbaukurs für Einsteiger mit Grundkenntnissen. Erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse! Inhalte sind u.a. Bedienung und Verwaltung des PCs, Dateien, Textverarbeitung, E-Mail, Internet und Online-Anwendungen. Eigenen Laptop bitte mitbringen, einzelne ASZ-Geräte stehen zur Verfügung. Alexander Funtan. Am 29.01., 05.02./26.02., 05.03./12.03., 09.04. Anmeldung

13.30 Uhr
15.00 Uhr
€ 54,00
12 x 75 Min

Yoga 60 plus. Kurs I + II. Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Sandra Krempf, Heilpraktikerin und Yogalehrerin und Christine Ranzinger, Yogalehrerin. Ab 15.01. Anmeldung

14.00 Uhr

Offener Spielnachmittag. Rommé und Canasta. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

14.30 Uhr
à € 2,00

Betreute Übungsstunde an den ASZ Laptops. Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Herr Goebel steht für Ihre Fragen bereit. Anmeldung

14.30 Uhr
€ 46,00
10 x 90 Min

English Conversation. Join our English Conversation Group. We talk, we read - and we laugh. P.S. Sometimes we do (a little) homework! Kevina Madgwick (native speaker). Ab 22.01. Anmeldung

Dienstag

- 09.30 Uhr
€ 59,80
13 x 90 Min
- Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Ab 09.01. Anmeldung
- 11.15 Uhr
à € 1,00
30 Min
- Offenes Angebot. Schwingstab.** Das Training mit dem Stab aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur, besonders die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln, wodurch der gesamte Rumpf stabilisiert wird. Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining und enden mit Dehn- und Entspannungsübungen. Bernhard Rieder. Ab 09.01.
- 13.30 Uhr
à € 2,00
60 Min
- Jonglierkurs** mit Bernhard Rieder. Jonglieren kann jeder lernen... auch Sie - leichter als gedacht. Anfänger jederzeit willkommen. Ab 09.01. Anmeldung
- 15.00 Uhr
€ 46,00
10 x 90 Min
- Geselliges Tanzen.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Am 09./16./30.01, 20./27.02., 06./20./27.03., 10./24.04. Beate Specht. Anmeldung

Mittwoch

- ab 9.00 Uhr
- Mittwochs-Wanderguppe.** Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro.
- 10.00 Uhr
à € 2,00
120 Min
- Nordic-Walking.** Lernen und praktizieren Sie die gesunde Ausdauersportart mit unserer ehrenamtlichen Trainerin Veronika Iliescu. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Nordic-Walking-Stöcke. Teilnahme auf eigene Verantwortung. TP: ASZ Maxvorstadt. Ab 10.01. Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr.
- 10.00 Uhr
€ 59,80
13 x 90 Min
- Aquarellmalen** mit Otto von Kotzebue. Der freischaffende Künstler und Architekt führt Sie in die Technik des Aquarellmalens ein und zaubert in unserem Werkraum echte Atelieratmosphäre. Ab 10.01. Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 5,00
- Mittagstisch.** Rettet die Hausmannskost! Genießen Sie wöchentlich wechselnde und frisch zubereitete Schmankerl von der ehrenamtlichen Küchencrew. Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr. Am 04.04. kein Mittagstisch.
- 13.30 Uhr
à € 1,00
120 Min
- Offene Malwerkstatt.** Sie können ohne Anleitung in netter Gesellschaft Ihre kreativen Ideen beim Malen ausprobieren. Unser Werkraum steht Ihnen jeden 1. Mittwoch im Monat und nach Absprache zur Verfügung.
- 14.00 Uhr
12 x 120 Min
kostenfrei
- Schach. Zug um Zug zum Erfolg.** Der Schachkurs bietet an 12 Terminen sowohl Einsteigern als auch ambitionierten Spielern die Möglichkeit, ihre Spielstärke gezielt zu verbessern. Ab 17.01. Anmeldung
- 14.00 Uhr
- Wöchentliche offene Cafeteria.** Verbringen Sie den Nachmittag bei Kuchen und einer guten Tasse Kaffee. Treffen Sie Ihre Bekannten wieder oder knüpfen Sie neue Kontakte. Am 24.01., 28.02., 21.03. und 25.04. unterhält Sie außerdem Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier.
- 14.00 Uhr
- ASZ-Bücherei.** Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Jeden Mittwoch von 14.00 - 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zwez als Berater zur Verfügung.

16.30 Uhr
€ 54,60
14 x 60 Min

Qi Gong. Sanfte Bewegungen für die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken oder Taiji Schuhe mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen! Prof. Marilyn Schmiege. Ab 10.01. Anmeldung

Donnerstag

09.30 Uhr
€ 50,70
13 x 45 Min

Wirbelsäulengymnastik. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Ab 11.01. Anmeldung

10.30 Uhr
€ 50,70
13 x 45 Min

Fit durch Bewegung. Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Ab 11.01. Anmeldung

14.00 Uhr
€ 20,00
4 x 90 Min

Kreatives Schreiben. Spielerisch und fantasievoll Erzählungen schreiben. Das Seminar bietet dazu Vorbereitung, Themen - Anregung und viele Tipps. Einstieg jederzeit möglich. Am 18.01., 08.02., 15.03. und 19.04. Anne E. Flierdl. Anmeldung

14.00 Uhr

„Wollust“. Die Bastel- und Handarbeitsrunde. Ein offener Treff für alle, die gerne handarbeiten und basteln. Neu-Interessierte sind jederzeit willkommen!

15.00 Uhr
€ 39,00
10 x 85 Min

Neu: Feldenkrais. Mit dieser Methode lernen Sie Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Die spannend gestalteten Lektionen unterstützen Sie dabei, sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden und spielend neue entlastende Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln. Irmgard Müller, Feldenkraispädagogin. Ab 11.01. Anmeldung

Freitag

11.00 Uhr
à € 2,00
90 Min

Kultur-Gespräch. Miteinander reden über Themen, die bewegen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Am 19.01., 09.02., 23.03. und 13.04. Anmeldung

11.00 Uhr
à € 2,00
90 Min

Literaturkreis. Je nach Wunsch der Gruppe lesen und erarbeiten wir uns aktuelle und klassische Literatur. Neu-Interessierte sind jederzeit willkommen! Am 02.02., 09.03., 20.04. Anmeldung

15.30 Uhr
€ 46,80
13 x 60 Min

Zumba Gold verbindet Leidenschaft mit Musik und bringt Sie in eine gute Stimmung. Mit rhythmischen Klängen vermittelt Alessandro Cadamuro die Grundschritte in einem angenehmen Tempo und bringt Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung. Ab 12.01. Anmeldung