

Mai Juni Juli August 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](mailto:asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de)

## Gruppen- & Kursangebote Mai Juni Juli August 2018

Kursdauer: 02. Mai – 31. August 2018  
Kursferien: nach Absprache

Anmeldung ab Montag, den 16.04.2018, 10.00 Uhr

### Montag

Mo - Fr  
à € 1,00

**Offenes Tischtennispiel** im Gymnastikraum des ASZ. Bitte Schläger mitbringen. Termine nach Absprache. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

13.00 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 07.05., 04.06., 11.06., 25.06., 02.07., 16.07. Anmeldung

13.30 Uhr  
15.00 Uhr  
€ 63,00  
14 x 75 Min

**Yoga 60 plus. Kurs I + II.** Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Christine Ranzinger, Yogalehrerin und Dorothee Deisenroth, Yogalehrerin. Ab 07.05. Anmeldung

14.00 Uhr

**Offener Spielenachmittag.** 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  
€ 55,20  
12 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 07.05. Anmeldung

## Dienstag

09.30 Uhr  
€ 50,60  
11 x 90 Min

**Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Ab 08.05. 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 08.05.

15.00 Uhr  
€ 41,40  
9 x 90 Min

**Geselliges Tanzen.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Am 08./15., 05./19.06., 03./17./31.07., 07./21.08. Beate Specht. Anmeldung

## Mittwoch

ab 09.00 Uhr

**Mittwochs-Wandergruppe.** 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 02.05. Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr.

10.00 Uhr  
€ 50,60  
11 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 02.05. 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 18.07. 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  
10 x 120 Min  
kostenfrei

**Schach. Zug um Zug zum Erfolg.** Der Schachkurs bietet an 10 Terminen sowohl Einsteigern als auch ambitionierten Spielern die Möglichkeit, ihre Spielstärke gezielt zu verbessern. Ab 02.05. 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.

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.

15.15 Uhr  
16.30 Uhr  
€ 46,80  
12 x 60 Min

**Qi Gong. Kurs I + II.** 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 02.05. Anmeldung

## Donnerstag

09.30 Uhr  
€ 58,50  
15 x 45 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Ab 03.05. Anmeldung

10.30 Uhr  
€ 58,50  
15 x 45 Min

**Fit durch Bewegung.** Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Ab 03.05. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 15,00  
3 x 90 Min

**Kreatives Schreiben.** Spielerisch und fantasievoll Erzählungen schreiben. Das Seminar bietet dazu Vorbereitung, Themen - Anregung und viele Tipps. Einstieg jederzeit möglich. Am 24.05., 14.06. und 19.07. Anne E. Flierdl. Anmeldung

14.00 Uhr

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

15.00 Uhr  
€ 27,30  
7 x 85 Min

**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 17.05. Anmeldung

## Freitag

11.00 Uhr  
à € 2,00  
90 Min

**Kultur-Gespräch.** Miteinander reden über Themen, die bewegen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Am 11.05., 29.06. und 27.07. 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 25.05., 22.06., 20.07. und 17.08. Anmeldung

15.30 Uhr  
€ 32,40  
9 x 60 Min

**Zumba Gold** verbindet Leidenschaft mit Musik und bringt Sie in eine gute Stimmung. Mit rhythmischen Klängen vermittelt Carmen Alanis die Grundschrirte in einem angenehmen Tempo und bringt Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung. Ab 04.05. Anmeldung