

September Oktober November Dezember 2017



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

Gruppen- & Kursangebote September Oktober November Dezember 2017

Kursdauer: 01. September – 22. Dezember 2017
Kursferien: nach Absprache

Anmeldung ab Montag, den 21.08.2017, 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
5 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. Mit Alexander Funtan. Am 18.09., 09.10./16.10., 06.11./13.11. Anmeldung

13.15 Uhr
14.45 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. 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. Ehrenamtliche Mitarbeiter stehen 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). Anmeldung

Dienstag

09.30 Uhr
€ 46,00
10 x 90 Min

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

13.30 Uhr
à € 2,00
60 Min

Jonglierkurs mit Bernhard Rieder. Jonglieren kann jeder lernen... auch Sie - leichter als gedacht. Anfänger jederzeit willkommen. Anmeldung

15.00 Uhr
€ 27,60
6 x 90 Min

Geselliges Tanzen. Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Am 10./24.10., 07./21.11., 05./19.12. 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. Anmeldung

10.00 Uhr
€ 46,00
10 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. 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 20.12. kein Mittagstisch.

13.30 Uhr
à € 1,00
120 Min

Offene Malwerkstatt. Heute können Sie ohne Anleitung in netter Gesellschaft Ihre kreativen Ideen beim Malen ausprobieren. Unser Werkraum steht Ihnen nach Absprache zur Verfügung.

14.00 Uhr
10 x 120 Min

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 04.10. 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 27.09. und 25.10. unterhält Sie außerdem Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Am 20.12. entfällt die Cafeteria.

14.00 Uhr

ASZ-Bücherei. Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Jeden Mittwoch von 14.00 - 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zvez als Berater zur Verfügung.

16.30 Uhr
€ 54,00
15 x 60 Min

Qigong. 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. Anmeldung

Donnerstag

09.30 Uhr
€ 50,40
14 x 45 Min

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

10.30 Uhr
€ 50,40
14 x 45 Min

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

14.00 Uhr
€ 20,00
4 x 90 Min

Kreatives Schreiben. Erzählungen schreiben, biografisch, fantasievoll und spielerisch. Freie Themenwahl, viele Anregungen und Tipps. Einstieg jederzeit möglich. Am 07.09., 12.10., 16.11. und 14.12. Anne E. Fliedl. Anmeldung

14.00 Uhr

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

Freitag

10.30 Uhr
à € 2,00
90 Min

Kultur-Gespräch. Miteinander reden über Themen, die bewegen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Am 22.09.: Unsere Sprache – Menschliche Kommunikation. Am 20.10.: Unsere Maxvorstadt mit Zahlen, Daten, Fakten. Am 24.11.: Altersbilder im Märchen. Am 08.12.: Jahresrückblick. Anmeldung

11.00 Uhr
à € 3,00
90 Min

Literaturkreis. Je nach Wunsch der Gruppe lesen und erarbeiten wir uns aktuelle und klassische Literatur. Neu-Interessierte sind jederzeit willkommen! Am 01.09., 13.10., 17.11. und 22.12. Anmeldung

15.30 Uhr
€ 36,00
10 x 60 Min

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