



Alten- und Service-Zentrum



ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Tel.: 4142 4396-0, Fax: 414 243 96-25, asz-riem@brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote September Oktober November Dezember 2018

Kursdauer: 07. Januar - 30. April 2019
Kursferien: 02. - 04. Januar 2019
04. - 08. März 2019
15. - 26. April 2019

Montag

- Mo bis Fr
à € 1,00 **“Plate One” - Training** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie Ihre persönlichen Termine.
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Offenes Tischtennispiel** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen und Ihre körperliche Fitness. Termine nach Absprache!
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Internetcafé** – Mit unseren Laptops können Sie ins Internet gehen, Dokumente erstellen und ausdrucken. Unterstützung erhalten Sie nach Terminvereinbarung von Elke Fuchs oder Bernhard Sarcher.
- ab 09.00
à € 22,00
je 30 Min **Fußpflege mit Beatrix Rambow** – Sie erhalten eine professionelle medizinische Fußpflege (07.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 29.04.).
Anmeldung
- 09.30 Uhr **Qi Gong 1** oder
10.45 Uhr **Qi Gong 2** mit Anna Carolina Grimaldi – Leichte Körper- und Atemübungen,
à € 42,60 ausgeführt im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und
12 x 60 Min Entspannung führen. Keine Vorkenntnisse nötig (nicht am 18.03., 29.04.).
Anmeldung
- 12.00 Uhr **Montagssuppe** – In den kalten Monaten können Sie sich wieder auf unsere
€ 2,00 frisch gekochte Suppe mit Brot freuen, zubereitet vom ehrenamtlichen
HelferInnenteam (Beginn 07.01.). Anmeldung bis jeweils Freitagmittag.
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und
andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden
SpielpartnerInnen.

14.30 Uhr **Feldenkrais mit Doris Schmidt** – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand
€ 69,00 geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter. In
12 x 75 Min Kooperation mit der MVHS, Beginn 11.03., nicht am 24.06. (I375060).
Probestunde 11.03., 5,00 € (I370115). Anmeldung MVHS.

15.00 bis **Außensprechstunde im Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstraße 92**
17.00 Uhr – Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und
ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Montag 28.01. und 25.03. Gerne
besuchen wir Sie auf Wunsch auch zuhause. Anmeldung unter: 089-41 42 43 960

Dienstag

09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch mit Sabine Springer-Weber** – Unter Anwendung
€ 56,00 verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und
7 x 135 Min Mimikdarstellung (08./22.01., 05./19.02., 12./26.03., 09.04.). Anmeldung

09.45 bis **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und
10.15 Uhr Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ im Innenhof des ASZ Riem. Bei
schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Anmeldung

13.30 bis **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ältere Menschen mit**
16.30 Uhr **psychischen Problemen.** Die Gruppe findet in Kooperation mit „Carpe Diem“
á € 20,00 München e.V. statt. Nähere Informationen unter 089-200 07 6721. Anmeldung

14.30 Uhr **Zumba Gold® mit Markus Haugg** – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten
€ 55,00 Sie die Gelenke geschmeidig und trainieren das Herz-Kreislauf- System. In
12 x 60 Min Kooperation mit der MVHS, Beginn 19.03. (I377260). Anmeldung über die MVHS.

15.00 bis **Außensprechstunde im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10** –
17.00 Uhr Gleiches Angebot wie montags, nur in anderen Räumen. Dienstag 05.02. und
02.04.. Vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 96-0

18.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Angelika
á € 4,00 Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-830 26
90 Min 668.

19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre
Erfahrungen, Motivation und Hoffnungen. Jeden Dienstag im ASZ.

Mittwoch

09.45 Uhr **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung
€ 48,00 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (16./30.01., 13./27.02., 20.03.,
6 x 135 Min 03.04.). Anmeldung

09.45 Uhr **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende
€ 56,00 Zeichentechniken, Proportion und Komposition (09./23.01., 06./ 20.02., 13./27.03.,
7 x 135 Min 10.04.) Anmeldung

10.00 Uhr **Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last** – Unerlässlich zur
€ 62,40 Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit.
13 x 90 Min Anmeldung

- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam und unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 02.01.), am 06.03. Fischessen mit gesonderter Anmeldung. Anmeldung bis Dienstagmittag.
€ 4,00
- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind immer willkommen.
- 14.45 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden Spielpartnerinnen und Spielpartnern.
- 14.30 Uhr **Offener Handarbeitstreff** – mit Nadel, Faden und Wolle treffen wir uns in der Bibliothek zum gemeinsamen Häkeln, Stricken, Sticken... und natürlich zum Plaudern.
- ab 14.30 Uhr **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung mit Hans Zanker. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.
- 15.00 Uhr **Taiji** Anfängerkurs mit Theresia Gutmann-Tardt – Mit der Taiji-Form unterstützen Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit. Trainiert werden Achtsamkeit, Konzentrationfähigkeit, Geduld und Ausdauer. Anmeldung
€ 46,20
13 x 60 Min

Donnerstag

- 09.00 Uhr „**Beweglich bleiben 1**“ oder
10.00 Uhr „**Beweglich bleiben 2**“ mit Irene Fröhler – Flotte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen, Stehen und Liegen . Anmeldung
à € 46,20
13 x 60 Min
- 11.00 Uhr „**Beweglich bleiben 3**“ mit Irene Fröhler – Leichte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Anmeldung
€ 46,20
13 x 60 Min
- 12.00 Uhr **Neu: Sozialer Mittagstisch** – ab April bieten wir auch donnerstags einen gemeinsamen Mittagstisch an. Ebenso frisch zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam und unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 25.04.). Anmeldung bis Dienstagmittag.
€ 4,00
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (03.01., 07.02., 07.03., 04.04.). Anmeldung
à € 3,00
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (21.02. und 18.04.). Wir bitten um Terminvereinbarung

Freitag

- 10.00 Uhr **Englisch-Konversation** – frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umgelegt. Termine auf Anfrage.

Sonntag

14.00 bis 16.30 Uhr **Sonntagsöffnung** – jeden ersten Sonntag im Monat können Sie sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen zum Ratschen, Kartenspielen oder Tischtennis im ASZ Riem treffen (Termine: 06.01., 03.02., 03.03., 07.04.). Wir bitten für die Planung um vorherige Anmeldung.