

## Mai – August 2025



Gefördert durch  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Vorwort

Herzlich willkommen im Sommer-Programm des ASZ Maxvorstadt. Wie gewohnt finden Sie ein vielfältiges, anregendes Angebot. Wir sind sicher, da ist das Passende auch für Sie dabei.

Besonders ansprechen und einladen möchten wir in 2025 alle männlichen Leser/Interessenten, unsere Kurse und Veranstaltungen kennenzulernen. Kommen auch Sie zu uns, es lohnt sich.

## Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München – Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband München. Das ASZ Maxvorstadt bietet Ihnen Information, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Wir setzen uns für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bieten Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei.

## Sprech- und Bürozeiten:

Montag – Donnerstag: 09.00 – 16.00 Uhr  
Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

## Unser Team:

Manfred Karger, Neele Ansmann, Svetlana Brüggemann-Serdar, Gül Charlier, Katharina von Deym, Grazyna Golasz, Kurt Hammers, Sonja Kertesz, Martin Lehmann, Anna Sichart, Astrid Simon.

## **Information und Beratung**

Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Anliegen und Fragen haben. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen zu erarbeiten. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

### **Vermittlung von Hilfen und Unterstützung zu Hause, z. B.:**

- Hausnotruf
- Haushalts- und Einkaufshilfe
- Essen auf Rädern

### **Pflege und Gesundheit, z. B.:**

- Gesundheitsfürsorge – Prävention
- Information zur Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

### **Wohnen im Alter, z. B.:**

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppen

## **Persönliche Anliegen**

### **Präventive Hausbesuche**

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich zu Ihren individuellen Themen.

## **Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, z. B.:**

- Grundsicherung im Alter
- Wohngeld
- Spenden- und Stiftungsmittel

## **Ehrenamtliches Engagement**

Sie wollen sich in der Maxvorstadt engagieren? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen?

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spaziergehen etc.
- Im ASZ bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten.

Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitliche Möglichkeiten. Wir freuen uns auf Sie.

## **Finanzielle Hilfen**

Unsere Angebote sind für alle Senior\*innen, unabhängig vom Einkommen.

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGBXII) oder
- Bürgergeld (SGBII) beziehen oder
- ein geringes Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von  
€ 1.820,00 (1-Personen-Haushalt) bzw.  
€ 2.730,00 (2-Personen-Haushalt)

zur Verfügung haben, gibt es Wege um Ihnen eine kostengünstige bzw. kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner, über die wir Sie gerne beraten.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen MünchenPass? Dann können wir Ihnen 50 % Ermäßigung auf viele unserer Angebote erlassen.

## **SAVE: Senior\*innen aufsuchen im Viertel durch Expert\*innen**

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Kontaktaufnahme und Unterstützung. Kurt Hammers ist als Ansprechpartner in der Regel dienstags und donnerstags im Stadtteil unterwegs und hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen, Anliegen und Anregungen.

## **Neu bei uns**

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind und freie Kapazitäten bestehen, können wir Ihnen für vorübergehende oder sporadische Unterstützungsleistungen im Haushalt kostenfrei eine ASZ-Mitarbeiterin vermitteln. Wenden Sie sich hierzu gerne an Ihre Ansprechpartnerin Neele Ansmann.

## **Anmeldung**

Ab 23.04.2025, 10.00 Uhr. Sie können sich persönlich im ASZ oder telefonisch anmelden. Bitte entrichten Sie die Gebühr für den gesamten Kurs vor dem ersten Kurstermin und bringen Sie Ihr Programm zur Anmeldung mit. Wir bitten um Verständnis, dass nur bei längerer Erkrankung vorab bezahlte Teilnehmergebühren erstattet werden können.

# Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 2. Mai - 31. August 2025

Kursferien: nach Absprache

## Montag

Mo – Fr  
€ 1,00

**Tischtennispiel** im Gymnastikraum des ASZ. Termine nach Absprache.

10.00 Uhr  
12 x 90 Min  
kostenfrei

**Schach.** Offene Gruppe, in der Sie unter Anleitung eines Schachlehrers Ihr Spiel verbessern können. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Wöchentlich, nicht in den Ferien. Beginn 05.05.

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

13.00 Uhr  
à € 15,00  
5 x 150 Min

**Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 05.05. Anmeldung

13.00 Uhr  
à € 15,00  
5 x 150 Min

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 05.05. Anmeldung

14.00 Uhr

**Offener Spielenachmittag.** Rommé und Canasta. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

14.30 Uhr  
€ 84,00  
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). Kursbeginn 05.05. Anmeldung

## Dienstag

09.30 Uhr  
€ 78,00  
12 x 90 Min

**Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

15.00 Uhr  
€ 60,50  
11 x 90 Min

**Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

17.30 Uhr  
€ 72,00  
12 x 60 Min

**Taiji (Tai Chi).** Fortsetzung für Kursteilnehmenden des Frühlingstertials. Taiji-Yangstil Kurzform Teil I. bis III. Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Einsteiger bitte nur nach Absprache mit der Kursleiterin. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

## Mittwoch

08.30 Uhr  
€ 52,00  
13 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

ab 09.00 Uhr

**Mittwochs-Wanderguppe.** Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro.

10.30 Uhr  
€ 66,00  
12 x 75 Min

**Feldenkrais.** Mit dieser Methode lernen Sie, Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmi Erhard. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

12.00 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

14.00 Uhr

**Offene Cafeteria.** Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 28.05., 23.07. und 27.08. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

14.00 Uhr  
€ 30,00  
5 x 45 Min

**Durchatmen.** Mit Atem- und Entspannungsübungen dem Stress des Alltags entgegentreten. Bestens geeignet auch für Long-Covid-Betroffene allen Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 18.06. Anmeldung

14.00 Uhr

**ASZ-Bücherei.** Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zvez mit Buchempfehlungen und als Berater zur Verfügung.

15.00 Uhr  
16.30 Uhr  
€ 72,00  
12 x 60 Min

**Qigong. Kurs I. + II.** „Pflege der Lebensenergie“. Sanfte Bewegungen für die Gesundheit im Stehen und Sitzen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Vorkenntnisse nötig. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

## Donnerstag

09.20 Uhr  
€ 49,50  
11 x 45 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

10.20 Uhr  
€ 49,50  
11 x 45 Min

**Fit durch Bewegung.** Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

11.15 Uhr  
€ 49,50  
11 x 45 Min

**Sturzprophylaxe.** Jeder stürzt gelegentlich und mit etwas Glück passiert nicht viel. Ein Mobilitätstraining für sicheres Bewegen kann helfen, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Annette Hajek-Lemme, Kursbeginn 08.05. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

14.00 Uhr  
15.00 Uhr  
€ 3,00

**Handy, Laptop, Internet.** Betreute Übungsstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Raimund Goebel. Bei eigenen Geräten bitte alle Zugangsdaten (E-Mail-Adressen etc.) mitbringen. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 66,00  
11 x 60 Min

**Life Kinetik – koppelt** Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlich spaßigen Bewegungen. Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um das

16.45 Uhr  
€ 60,00  
10 x 60 Min

Gedächtnis und die körperliche Beweglichkeit zu fördern. Mit Christine Leyser-Bassemir. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

**Taijiquan.** Vertraute der Taiji-Yangstil-Kurzform sind herzlich willkommen, um die Form zu üben und zu vertiefen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

## Freitag

10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 16.05., 13.06. und 18.07. Kurt Hammers. Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 3,00  
90 Min

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Auch am 02.05., 06.06., 11.07., 29.08. Manfred Karger. Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 48,00  
12 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Bitte neue Anfangszeit beachten! Albrecht Klüver. Kursbeginn 09.05. Anmeldung

# Einzelveranstaltungen

Mai - August 2025

## Mai

mittwochs  
13.15 Uhr

### **Spaziergang zur Mittagszeit.**

Gemeinsam machen wir einen kleinen Spaziergang durch die Maxvorstadt. Für die Offene Cafeteria sind wir rechtzeitig im ASZ wieder zurück.

Fr 02.05.  
11.00 Uhr  
€ 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Auch am 06.06., 11.07., 29.08. Manfred Karger.  
Anmeldung

Sa 03.05.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

### **Interkulturelles Kochen**

**verschiedener Nationen.** Sie haben Lust auf eine kleine kulinarische Expedition? Dann lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen KöchInnen aus verschiedenen Ländern mit einem Gericht aus dem jeweiligen Herkunftsland verwöhnen. Auch am 05.07. Anmeldung

Mo 05.05.  
13.00 Uhr  
€ 15,00

### **Medienkurs für Einsteiger mit**

**Alexander Funtan.** Wenn Sie lernen möchten Ihr Smartphone und Ihren Laptop sinnvoll zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem Gerät und die wichtigsten Funktionen. Erfahren Sie auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Auch am 23.06., 07./21./28.07. Anmeldung

Mo 05.05.  
13.00 Uhr  
€ 15,00

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Der Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Laptop und dem Smartphone haben und ihr Wissen gerne vertiefen möchten. Der Kursinhalt wird beim ersten Treffen gemeinsam festgelegt. Auch am 30.06., 14./21./28.07. Anmeldung

Di 06.05.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Maikonzert mit Live Music Now e.V.** Mit einem fröhlichen Maikonzert stimmen wir uns auf die schöne Maienzeit ein und lauschen den wunderbaren Klängen der jungen Musiker. Obstkuchen und eine wohlschmeckende Bowle runden den Nachmittag ab. Anmeldung

Fr 09.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**KulturSalon – Führung im Nationalmuseum.** Der KulturSalon lädt uns im Rahmen des Museumsprogramms für Generationen Plus zu einer Führung ins Nationalmuseum ein. Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen kostenfrei, TP: ASZ. Anmeldung

Sa 10.05.  
10 – 17 Uhr

**BRK-KV München, Aktionstag am Marienplatz.** Die Vielfalt an Hilfsangeboten für Menschen in jeder Lebenslage ist nahezu unüberschaubar. Auf dem Marienplatz sehen und erleben Sie zahlreiche Mitmach-Aktionen, Vorführungen und Konzerte auf der großen Bühne, Action mit der Bergwacht, der Hundestaffel und dem Rettungsdienst. Viele

abwechslungsreiche Info-Stände zeigen Ihnen die wertvolle Arbeit der Rotkreuz-Einrichtungen. Auch wir sind vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch.



Mo 12.05.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

**Theater Trickbetrug im ASZ Lehel**, präsentiert von Replay-Theater und Münchner Blaulicht e.V.

Anschließend bei Kaffee und Kuchen Möglichkeit zum Austausch mit der Münchner Polizei über Präventionsmaßnahmen vor kriminellen „Enkelkindern“ oder „Handwerker\*innen“. Anmeldung bis 02.05.

Di 13.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Filmnachmittag mit Raimund Goebel und Jan Köster**. Genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit einem beliebten Filmklassiker. Anmeldung

Fr 16.05.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück**. Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Auch am 13.06., 18.07. Anmeldung

Di 20.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Expertenratgeber. Künstliche Intelligenz.** Martina Wiesenbauer präsentiert Ihnen die Grundlagen von Künstlicher Intelligenz und mögliche Einsatzszenarien, vor allem auch im Gesundheitsbereich. Wer möchte, kann sein Handy mitbringen, um die KI im Anschluss selbst auszuprobieren. Anmeldung

Fr 23.05.  
10.30 Uhr  
€ 5,00

**Maxvorstädter Weißwurstfrühstück.** Ein schönes Paar Weißwürste, eine resche Brez'n und ein kühles Bier dazu – so sieht ein ordentliches Weißwurstfrühstück aus! Für Besucher aus der Maxvorstadt, Preis für 1 Paar Würstl und Brez'n, Getränke extra. Anmeldung

Di 27.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Vorsorge – Sie entscheiden über Ihre Zukunft!** Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Vortrag und Zeit für Ihre Fragen. Als Referent informiert Sie Ulrich Kaltwasser (Vereinsbetreuer und Dipl. Soz. päd. FH, Lic.Theol). Anmeldung

Mi 28.05.  
14.00 Uhr

**Musikcafe.** Es hat schon Tradition, dass uns Elzbieta Venturi mit ihrem virtuoson Können auf die Offene Cafeteria einstimmt. Ein Musikgenuss vom Feinsten. Auch am 23.07., 27.08.

## Juni

Di 03.06.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**KulturSalon Ägyptisches Museum.** Bei einer Führung gehen Sie auf eine Entdeckungsreise durch fünf Jahrtausende Kunst und Kultur des Alten Ägypten und des Antiken Sudan. Anschließend können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, Führung und Verpflegung kostenfrei. TP: ASZ. Anmeldung

Do 05.06.  
16.00 Uhr  
€ 8,00

**Biergarten im ASZ.** Heute verwandelt sich unsere schöne Terrasse in einen urigen Biergarten. Da dürfen typische Schmankerl und ein kühles Nass natürlich nicht fehlen! Preis für Speisen, Getränke extra. Anmeldung

Fr 06.06.  
11.00 Uhr  
€ 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Auch am 11.07., 29.08. Manfred Karger. Anmeldung

Do 12.06.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Der Veeh-Harfen-Spielkreis der VHS München lädt herzlich ein.** Es erwartet Sie ein erfrischender musikalischer Sommerspaziergang mit Werken aus verschiedensten Epochen, durchwoben mit Gedanken und Worten zur Jahreszeit. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Anmeldung

Fr 13.06.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütliche Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Auch am 18.07. Anmeldung

Di 17.06.  
9.20 Uhr  
€ 15,00

**Besuchen Sie die romantische Roseninsel im Starnberger See.** Bei einem Rundgang erfahren Sie viel über die lange Inselgeschichte und natürlich auch, warum sie ein Lieblingssort von König Ludwig II. und auch von Kaiserin Elisabeth war. Anschließend stärken wir uns bei einer Einkehr und genießen das Panorama des Starnberger Sees. Preis für Führung und Fähre. TP: Hbf. S 8 Bahnsteig hinten. Anmeldung



Mo 23.06.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Di 24.06.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Lyricsalon.** Elzbieta Venturi und Friedrich Then haben wieder ein reichhaltiges Programm erarbeitet mit Gedichten und Geschichten berühmter Literaten. Die musikalische Begleitung am Klavier intensiviert das Erleben der Texte und berührt unsere Seele. Lassen Sie sich überraschen. Wir reichen Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mi 25.06.  
9.00 Uhr

**Wanderung mit Binders und der Wandergruppe.** Wir schließen uns heute der Wandergruppe an und sind gespannt auf einen wunderschönen Wandertag. Das attraktive Ziel wird kurzfristig festgelegt. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

## Juli

Di 01.07.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Sommerkonzert mit Live Music Now e.V.** Lassen Sie uns leicht und beschwingt den sonnigen Tag genießen. Die jungen Musiker von Live Music Now e.V. bringen wieder klassische Genüsse mit. Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Sa 05.07.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen.** Sie haben Lust auf eine kleine kulinarische Expedition? Dann lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen KöchInnen aus verschiedenen Ländern mit einem Gericht aus dem jeweiligen Herkunftsland verwöhnen. Anmeldung

Mi 09.07.  
14.00 Uhr  
€ 8,00

**Erzbischöfliches Palais.** Nur selten hat man die Gelegenheit das Rokokogebäude aus dem Jahre 1737 zu besichtigen. An der Ausführung waren so prominente Künstler wie Francois de Cuvilliés, Johann Baptist Zimmermann und Johann Baptist Straub beteiligt. Heute dienen die weitaus meisten Räume des Palais Verwaltungszwecken, aber auch eine kleine Wohnung des Erzbischofs befindet sich im Haus. Anmeldung

Fr 11.07.  
11.00 Uhr  
à € 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Am 29.08. Manfred Karger. Anmeldung

Do 17.07.  
15.15 Uhr  
€ 2,00

**Ausstellung Lee Miller Photography.** Wir spazieren zum Amerikahaus und nehmen an einer Führung durch die Fotografien der ersten weiblichen Kriegsfotografin teil, die u. a. amerikanische Soldaten zum Kriegsende hin durch Europa begleitete und auch die „Stunde Null“ in München dokumentierte. TP: ASZ. Anmeldung



Fr 18.07.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütliche Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Anmeldung

Fr 25.07.  
10.30 Uhr  
€ 5,00

**Maxvorstädter Weißwurstfrühstück.** Ein schönes Paar Weißwürste, eine resche Brez'n und ein frisches Bier dazu – so sieht ein ordentliches Weißwurstfrühstück aus! Für Besucher aus der Maxvorstadt, Preis für 1 Paar Würstl und Brez'n, Getränke extra. Anmeldung

Do 31.07.  
15.30 Uhr  
€ 9,00

**Sommerfest.** Es ist wieder soweit! Christoph Zwez heizt für Sie den Grill an - traditionell bereitet unser ehrenamtliches Küchenteam neben den Würstl'n ein buntes Salatbuffet für Sie zu. Mit beschwingt sommerlichen Melodien starten wir in den Nachmittag, im Anschluss wird das Buffet eröffnet. Preis für Speisen und Musik, Getränke extra. Anmeldung

## August

Mi 06.08.  
9.30 Uhr  
€ 2,00

**Deutsche Eiche.** Beginnend mit einem Sektempfang lassen wir uns durch eine fast 200-jährige Kultur-, Traditions- und Stadtgeschichte führen. Genießen wir den Blick hinter die Kulissen, in die weltberühmte Sauna und zum Schluss von der

Di 12.08.  
14.00 Uhr

Dachterrasse. Die Führung dauert 3 Std. Anschließend kehren wir in die Deutsche Eiche zum Essen ein. Voraussetzung: Gut zu Fuß, treppauf treppab! TP: Deutsche Eiche, Reichenbachstr. 13, Eingangsbereich. Anmeldung

**Eiszeit im ASZ.** Wenn sich im August die Stadt schlagartig leert, genießen wir die warmen Tage mit einer kalten Erfrischung. Wählen Sie zwischen zweierlei Eisbechern und/ oder Eiskaffee. Preis nach Verzehr. Anmeldung



Di 19.08.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Filmnachmittag mit Raimund Goebel:** Ob historischer Klassiker, spannender Krimi oder romantische Komödie – lassen Sie sich überraschen, mit welchem Film Raimund Goebel dieses Mal wieder für beste Unterhaltung sorgt.

Fr 29.08.  
11.00 Uhr  
€ 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Manfred Karger. Anmeldung

**Herzliche Einladung zur „Allgemeinen Sprechstunde“** der Seniorenvertretung Maxvorstadt (siehe Bild), bei der Sie gerne Fragen und Anliegen anbringen können:

- 27.05.2025 ab 12:30 Uhr
- 24.06.2025 ab 12:30 Uhr
- 29.07.2025 ab 12:30 Uhr
- 26.08.2025 ab 12:30 Uhr



### **Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen im ASZ**

- BA Maxvorstadt
- Kleine Astronauten, Kinderkrippe Maxi e.V.
- Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer
- Seniorenbeirat
- Yehudi Menuhin, Live Music Now e.V.
- Kurt-Eisner-Club
- BBSB e.V.
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V. München
- Bund Naturschutz Bayern e.V.
- SZ Gute Werke e.V.
- Münchener Schachakademie GmbH
- Andreas und Elfriede Zäch Stiftung
- Prof. Otto Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich

## **Ihre Notizen:**

<b>Name:</b>	
<b>TN-Betrag:</b>	<b>erhalten am:</b>

### **Münchner Rotes Kreuz**

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

### **Datenschutz**

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

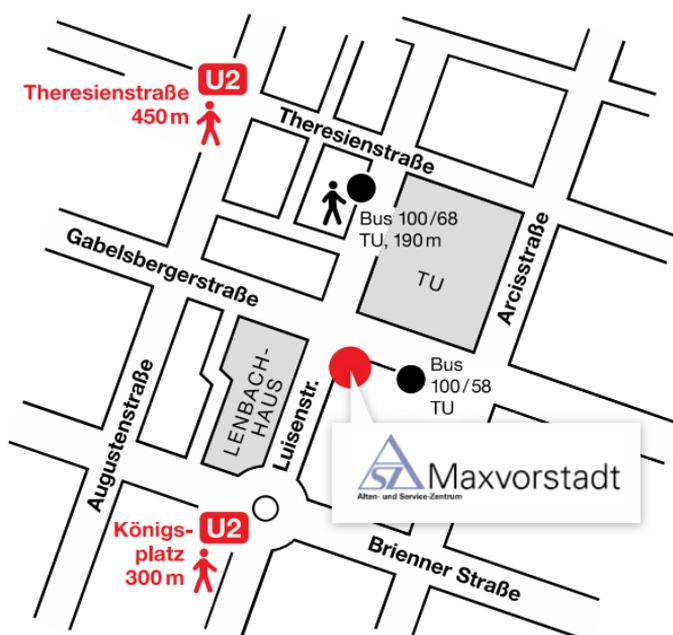
## Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Königsplatz

Bus 100: Museumslinie

Bus 58: Haltestelle Technische Universität

Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



### **Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt**

BRK-Kreisverband München

Gabelsbergerstraße 55a

80333 München

Tel.: 089 / 41 11 84 40

Fax: 089 / 41 11 84 42 6

E-Mail: [asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de](mailto:asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de)

[www.brk-muenchen.de/asz-maxvorstadt](http://www.brk-muenchen.de/asz-maxvorstadt)