

## September / Oktober 2020

**Zusätzlich zu unserer Beratungsarbeit  
finden derzeit folgende Angebote im ASZ statt.**

**Bitte beachten Sie:**

**Auf Grund der aktuellen Vorgaben und einer stark begrenzten Besucherzahl  
ist eine Teilnahme an den Veranstaltungen und ein Besuch im ASZ nur nach  
vorheriger Anmeldung möglich (außer Cafeteria)**

**Einzelheiten zu Kosten, Unterstützung etc. erfragen Sie bitte direkt im ASZ!**

Bitte beachten Sie: bei **Betreten der Räume** des ASZ besteht die Pflicht, einen persönlichen Mund-Nasen-Schutz zu tragen!

<b>Montag</b>	
12:00-13:00 Uhr	<b>Mittagstisch</b>
14:00-16:00 Uhr	<b>Cafeteria</b> (zus. bei schönem Wetter Terrassencafé von 10 bis 16 Uhr)
<b>14.09./19.10.</b> 14:30-16:30 Uhr	<b>Reden über Bücher</b> Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann stellen Bücher vor und wollen mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen.
<b>Dienstag</b>	
09:30-10:30 Uhr	<b>Ganzheitliche Gymnastik</b> – Abwechslungsreiches Training mit Ilse Grabmayer. Der Kurs ist zu Gast im Tanzsaal des FMZ am Max-Weber Platz 2 (Kursstart 01.09.2020)
09:30-11:30 Uhr	<b>Computerkurs (Mittelstufe)</b> m. Alexander Funtan (Start 15.09.2020)
<b>15.09. /20.10.2020</b> 10:00–12:00 Uhr	<b>Haidhauser Literaturkreis:</b> „Senioren schreiben für Senioren“ – 1x monatlich unter der Leitung von Paul Lengdobler
12:00-13:00 Uhr	<b>Mittagstisch</b>
13:00-15:00 Uhr	<b>Workshops Smartphone &amp; Tablet</b> mit Alexander Funtan 15.09.: 01 Bedienung und Grundeinstellungen 29.09.: 02 Apps installieren und verwalten 13.10.: 03 Whatsapp & Co. 27.10.: 04 Apps für den Alltag
<b>06.10.2020</b> 13:00-15:00 Uhr	<b>Freies Computertraining mit Alexander Funtan</b> – offene Fragestunden rund um PC, Smartphone & Tablett
14:00-16:00 Uhr	<b>Cafeteria</b> (zus. bei schönem Wetter Terrassencafé von 10 bis 16 Uhr)
15:00-16:00 Uhr oder 16:30-17:30 Uhr	<b>Qigong mit Ralf Lechermann</b> leicht zu lernende Übungen, die Körper und Geist erfrischen und Vitalität fördern (Kursstart am 01.09.2020)

## September / Oktober 2020

<b>Mittwoch</b>	
9:30-10:30 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> mit Frau Unger. Der Kurs ist zu Gast im Turnsaal des IJZ in der Einsteinstraße 90 (Kursstart 02.09.2020)
10:00-11:30 Uhr	<b>Englisch-Kurs:</b> Practice your English! Bei lebendigen und vielseitigen Übungen lernen Sie mit Lore Becker die Weltsprache besser anzuwenden. (Kursstart am 23.09.2020)
12:00-13:00 Uhr	<b>Mittagstisch</b>
14:00-16:00 Uhr	<b>Cafeteria</b> (zus. bei schönem Wetter Terrassencafé von 10 bis 16 Uhr)
14:00-15:00 Uhr oder 15:30-16:30 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> mit Helene Schiller (Kursstart am 09.09.2020) eine vergnüglich gesellige Runde zur Aktivierung Ihrer grauen Zellen
15:00-16:00 Uhr oder 16:30-17:30 Uhr	<b>Qigong mit Ralf Lechermann</b> leicht zu lernende Übungen, die Körper und Geist erfrischen und Vitalität fördern (Kursstart am 02.09.2020)
<b>16.09.2020</b> ab 9:50 Uhr	<b>Wanderung von Herrsching nach Andechs</b> mit Frau Zagar Genaue Angaben entnehmen Sie bitte unserem Wanderflyer
<b>Donnerstag</b>	
10:00-12:00 Uhr	<b>Trauergruppe</b> –jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat <b>10.09. / 22.09. / 08.10. / 22.10.</b>
14:00-16:00 Uhr	<b>Cafeteria</b> (zus. bei schönem Wetter Terrassencafé von 10 bis 16 Uhr]
14:00-16:30 Uhr	<b>Zeichnen &amp; Malen</b> mit Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann
<b>Freitag</b>	
09:30-11:30 Uhr	<b>Computerkurs (Fortgeschrittene)</b> m. Alexander Funtan (Start 11.09.)
10:00-11:00 Uhr	<b>Haidhauser Freitags-Runde:</b> Claudia Bößl lädt Sie zu einer Stunde mit Impulsen, Information und Austausch zu verschiedenen Themen ein: <b>18.09.: Was bedeutet Glück für mich?</b> <b>09.10.: Fragen &amp; Antworten zum München Pass</b> <b>23.10.: Geistig fit im Alltag – Gedächtnistraining für daheim</b> (Anmeldung jeweils bis Donnerstag vor dem Termin – kostenfrei)
<b>Samstag</b>	
<b>17.10.2020</b> ab 09:50 Uhr	<b>Wanderung im Drei-Seen-Land (Wörthsee, Pilsensee, Ammersee)</b> mit Frau Zagar genaue Angaben entnehmen Sie bitte unserem Wanderflyer

(Änderungen vorbehalten)