

ASZ/MGH Eching

Programm

Juli

August

2019

Veranstaltungen

→ Juli / August 2019

Kurse und Treffs

→ wöchentlich



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Weitere Angebote und Hilfen im ASZ/MGH Eching

Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen

34 barrierefreie Wohnungen-Hausnotruf – Unterstützung durch ambulante Pflege – Organisation von weiteren Wahlleistungen, z.B. Einkaufshilfen, Betreuung

Alltagshilfen für Senioren

Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten – Fahr- und Begleitdienste

Sozialstation/Ambulanter Pflegedienst

Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung – Grundpflege gemäß Pflegeversicherungsgesetz

Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige

Themen: Pflegeversicherung – Betreuung von demenzkranken Menschen – sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen

Hausbesuche

Auf Wunsch Beratung zu Hause

Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere

8 Apartments mit Betreuung 24/7 von qualifizierten Pflegekräften

Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und hilfebedürftige Senioren – Café Auszeit

2 Stunden Betreuung durch geschultes Personal in der Gruppe: Spiele, Bewegung, Singen, Unterhaltung

Bücher-Tauschbörse

ASZ-Foyer und Bibliothek

Raumvermietung

Miete gegen Gebühr möglich – private Feiern über das Café Central (Tel. 089/31971462)

Projekt „Echinger Paten“

Patinnen und Paten begleiten Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf

Liebe Echingerinnen und Echinger,

wir freuen uns, Ihnen auch für Juli und August 2019 wieder ein interessantes Programm bieten zu können. Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/ Mehr Generationen Hauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 20 € pro Jahr dem Verein „Älter werden in Eching“ e.V. beitreten. Beitrittserklärungen erhalten Sie im ASZ/MGH oder auf unserer Internetseite www.asz-eching.de.

Alle Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASZ/MGH freuen sich über Anregungen zum Programm. Sie können uns Touren, Besichtigungen, Vorträge empfehlen – vielleicht wollen Sie selbst Veranstaltungen anbieten, eine Gruppe gründen etc. oder auch uns bei Veranstaltungen unterstützen. Sprechen Sie uns an!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASZ/MGH



Veranstaltungen → Juli 2019

Freitag 28.6. 18 Uhr Eintritt frei	VERNISSAGE 50 Jahre Siegi Kunst Die Künstlerin Siegi Läng ist mit einer Einzelausstellung bei uns im ASZ/MGH vertreten. Sie ist bis zum 18. August zu sehen. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Donnerstag 4.7. 19 Uhr	ECHINGER KREATIVZIRKEL Arbeiten mit Textilien und Wolle Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Dienstag 2.7. 9 Uhr 19 € (Fahrt, Eintritt Führung) (mit eigener Fahrkarte 14 €) Tp: Bhf	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN Ausstellung „Natur als Kunst“ im Lenbachhaus Parallel zur wissenschaftlichen Erforschung der Natur erfolgte in der Kunst ein radikaler Bruch mit der Tradition des klassischen Landschaftsbildes. Freimalerische Ölskizzen galten damals ebenso wie die präzise Naturfotografie als innovativ. Führung: Dr. Bettina Best, Kunsthistorikerin. Mit Einkehr (wer mag). <i>Mit Anmeldung.</i>	Freitag 5.7. 10 – 12 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Mediensprechstunde Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Wenn Sie uns vorher informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir Ihre Fragen beantworten können.
Mittwoch 3.7., 19 Uhr Eintritt frei	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. Ohne Anmeldung	Freitag 5.7. 14 – 15.30 Uhr Eintritt frei	MEDITATIVER TANZ „Sommerfreude tanzen“ Freude macht unser Herz weit für das Schöne und Leichte im Leben. Einfache meditative Kreistänze zu Live-Musik laden ein, diese Freude nachzuspüren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Leiterin: Sieglinde Nubert, Musik: nimmZwei (Günter Wagenpfeil, Gitarre, Gabi Bacher, Hackbrett und Violine). <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 4.7. 14.30 Uhr Eintritt frei	MUSIK IM ASZ Live Music Now Junge Musiker spielen im Auftrag der Yehudi Menuhin Stiftung. Das Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse sowie dem Aushang im ASZ/MGH. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Montag 8.7. 14.30 Uhr Eintritt frei	Vortrag der Hospizgruppe Freising Thema: „Das Befinden steht im Vordergrund, nicht der Befund“. Möglichkeiten der Begleitung bei schwerer Krankheit zur Verbesserung der Lebensqualität. Die Hospizgruppe Freising e.V. stellt sich mit Ihren Angeboten für schwerstkranke Menschen und deren Angehörigen vor. Referentin: Barbara Mallmann, Palliative Care Fachkraft/Krankenschwester. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 4.7. 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>	Dienstag 9.7. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-Kochgruppe Gemeinsam kochen und essen. Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 4.7. 15 – 16.30 Uhr Eintritt frei	Gruppe für pflegende Angehörige In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen. Leitung: Barbara Hammrich. <i>Ohne Anmeldung</i>		

Veranstaltungen → Juli 2019

Dienstag 9.7. 10 Uhr Eintritt frei	Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 16.7. 14.30 Uhr 1 € Film 2 € mit Kaffee 4,60 € m. Kuchen	Film-Club „Cinema Paradiso“ am Nachmittag Lassen Sie sich von einem Klassiker der Filmgeschichte verzaubern. Mit Bernd Becker-Gebhard. <i>Mit Anmeldung.</i>
Dienstag 9.7. , 10 Uhr 2 €, Tp: ASZ	Radltour ins Gaßfinger Moos Länge ca. 57km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>	Dienstag 16.7. 17 – 18.30 Uhr Eintritt frei	Offener Gesprächskreis für Trauernde Geleitet von einer ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleiterin. Anmeldung ist nicht erforderlich, aber wünschenswert über den Hospizverein Freising Tel. 08161/532525
Mittwoch 10.7. 8.30 Uhr 10 € (Fahrt) Tp: ASZ	VORALPENWANDERUNG Rundwanderung Eggstätter Seenplatte ca. 11 km; keine nennenswerten Steigungen. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>	Mittwoch 17.7. 13 Uhr 13 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	Werksführung bei MAN Truck & Bus – Hightech hautnah erleben Mit Kleinbussen geht es zum nahegelegenen MAN-Werk. Dort erfahren wir, wie die effizienten MAN Hightech-Trucks gebaut werden und bekommen Hintergrundinformationen über Tradition und Innovation der Marke. Ohne Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag 11.7. 15 – 18 Uhr Eintritt frei	ASZ/MGH Sommerfest mit Musik des Lost-Hair-Duos, selbstgebackenen Kuchen, Grillwürstl und vielem mehr. Kommen Sie mit Verwandten, Freunden, Kindern, Nachbarn! Das ASZ-Team freut sich über Helferinnen und Helfer sowie Kuchen Spenden. Auf dem ASZ-Vorplatz (bei Regen im Foyer). <i>Ohne Anmeldung.</i>	Mittwoch 17.7. 16 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Smartphone-Sprechstunde Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Samstag 13.7. 14 – 16 Uhr Eintritt frei	REPARATUR- CAFÉ Reparieren statt Wegwerfen ist das Motto des Reparatur- Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Donnerstag 18.7. 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
Samstag 13.7. 18 Uhr 15 € (inkl. Wasser)	Echinger kochen für Echinger Es kochen die Europa Miniköche aus Eching. Lassen Sie sich an diesem Abend mit einem Schlemmerbuffet verwöhnen. Die Kinder haben zwei Jahre lang geübt und möchten Ihnen zeigen, was man alles Leckeres zaubern kann. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>	Freitag 19.7. Abfahrt 12.30Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./Ecke Heidestrasse	Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging Kooperation ASZ/MGH und AWO Ortsverband Unterschleißheim. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/3102873. Rückfahrt Gögging: 17 Uhr. Eintritt Therme 10 €. <i>Mit Anmeldung bei Frau Michel.</i>

Veranstaltungen → Juli / August 2019

Montag 22.7. 19.30 Uhr Eintritt frei	Film-Club „Cinema Paradiso“ Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Montag 29.7. 8.20 Uhr Tp: Bhf. am Kiosk (Bus nach Kranzberg)	DIE LÄNGERE WANDERUNG Von Kranzberg durch den Freisinger Weltwald zur Waldsiedlung Länge ca. 15 km. Keine Einkehr, bitte Brotzeit mitnehmen! Begleitung: Wolfgang Voepel. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 24.7. 11 Uhr 2 € Tp: ASZ	Gemütliche Radltour nach Feldmoching Länge ca. 30 km. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>	Mittwoch 31.7. 15 Uhr	ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung/Ort: Café Central. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 25.7. 7.45 Uhr 25 € (Fahrt, Eintritte, Führungen) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Auf den Spuren der Natur in Illertissen – Bienenmuseum und Museum der Gartenkultur Das Schloss in Illertissen beherbergt das Bienenmuseum, wo wir am Vormittag eine Führung erhalten. Im „Schloss- Brauhaus“ kehren wir zum Mittagessen ein (bei schönem Wetter im Biergarten). Am Nachmittag geht es ins Museum der Gartenkultur, dort können Sie das Gelände erkunden und im „Café Grün“ verweilen. Zudem erhalten wir eine Führung in der aktuellen Ausstellung zum Thema „Bin im Garten“. <i>Mit Anmeldung.</i>	Donnerstag 1.8. 15 – 17 Uhr 5 €	CAFÉ AUSZEIT Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
Donnerstag, 25.7. 14.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Urlaubsplanung im Internet Flüge und Züge buchen, Hotels und Gasthäuser suchen, Routen planen – wie kann man das Internet zur Urlaubsplanung nutzen. Gern können Sie eigene Geräte mitbringen. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Freitag 2.8. 10 – 12 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Mediensprechstunde Sie haben eine Frage zu Fernsehen, Radio, CD- und DVD-Player, Festnetz und Mobiltelefon, Internet, PC, Notebook oder Tablet? Wenn Sie uns vorher informieren, um was es bei Ihrer Frage geht, erhöhen Sie die Chance, dass wir Ihre Fragen beantworten können. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Freitag 26.7. 9.30 Uhr Eintritt frei	UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN Treffpunkt Digitalfotografie Mit Werner Kießling. <i>Ohne Anmeldung.</i>	Dienstag 6.8. 14.30 Uhr 1 € Vortrag 2 € mit Kaffee 4,60 € mit Kuchen	LICHTBILDERVORTRAG Reisebericht Iran Ein Land, politisch kritisiert, dennoch ein Erlebnis. Eindrücke einer individuellen Reise im April 2016. Referent: Gert Graßl. <i>Mit Anmeldung.</i>
		Mittwoch 7.8. 8.30 Uhr 10 € (Fahrt) Tp: ASZ	VORALPENWANDERUNG Rund um den Kirchsee Länge ca. 13 km, kaum Steigungen. Begleitung: Werner Kießling. Gemeinsame Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → August 2019

Mittwoch 7.8. 19 Uhr	Treffen der Briefmarken- u. Münzfreunde Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit Norbert Nieß. Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 8.8. 9 Uhr 16 € (Fahrt, Eintritt, Führung) 11 € (mit eigener Fahrkarte) Tp: Bhf	SPAZIERGANG IN MÜNCHNER MUSEEN Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern. Wir lernen Bilder kennen, die eine lustige oder makabre versteckte Botschaft tragen... eben eine nicht ganz alltägliche Führung mit Petra Rhinow. Gemeinsame Einkehr (wer mag). <i>Mit Anmeldung.</i>
Montag 12.8. 11 Uhr 2 €, Tp: ASZ	Gemütliche Radltour nach Freimann Länge ca. 30 km. Gemeinsame Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>
Dienstag 13.8. 10 Uhr Eintritt frei	ASZ-KOCHGRUPPE Gemeinsam kochen und essen Nähere Infos bei Theresia Thiel. Tel. 089/32731530. <i>Mit Anmeldung.</i>
Dienstag 13.8. 10 Uhr Eintritt frei	Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Hardanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Mittwoch 14.8. 10 – 12Uhr Eintritt frei ASZ-Saal	VORTRAG MVG – „Mitfahren leicht gemacht“ Schulungsangebot für Senioren, um mit dem Nahverkehr mobil zu bleiben, u.a. mit Informationen zu Sicherheits- und Notrufeinrichtungen. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Mittwoch 14.8. 13.15 Uhr 5 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	SPAZIERGÄNGE IN MÜNCHEN Kirchenführung Hl. Kreuz in Fröttmaning Mit den Kleinbussen geht es in Richtung Allianz Area, in deren Schatten sich die Kirche mit dem ältesten Sakralbau Münchens versteckt. In einer Führung durch Herrn Dr. Freyberger erfahren wir mehr über die Kirche. Ohne Einkehr. <i>Mit Anmeldung.</i>
Freitag 16.8. Abfahrt 12.30 Uhr 15 € (Fahrt) Tp: Untere Hauptstr./Ecke Heidestrasse	Mit großem Bus zur Therme Bad Gögging Kooperation ASZ/MGH und AWO Ortsverband Unterschleißheim. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Infos bei Margret Michel, Tel. 089/3102873. Rückfahrt Gögging: 17 Uhr. Eintritt Therme 10 €. <i>Mit Anmeldung bei Frau Michel.</i>
Samstag 17.8. 14 – 16 Uhr Eintritt frei	REPARATUR- CAFÉ Reparieren statt Wegwerfen ist das Motto des Reparatur- Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Montag 19.8. 14.30 Uhr Eintritt frei	VORTRAG Steuern auf Ihre Rente? Im Vortrag der Lohnsteuerhilfe erhalten Sie Antworten auf die häufigsten Fragen: Wann ist eine Steuererklärung abzugeben? Ab wann müssen Sie Steuern bezahlen? Gerne werden sonstige Fragen auch beantwortet. Referentin: Frau Baumann, Lohnsteuerhilfe Freising. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Mittwoch 21.8. 12 Uhr 7 € (inkl. Kaffee / Wasser)	Echinger kochen für Echinger Sabine Krämer und Isabella Gleixner kochen ein leckeres Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>

Veranstaltungen → August 2019

Mittwoch 21.8. 15 Uhr Eintritt frei	ASZ-Bewohner-Stammtisch Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Donnerstag 22.8. 8.30 Uhr 22 € (Fahrt, Eintritt, Führung) Tp: ASZ	DER BEQUEME AUSFLUG Stadt Eichstätt – staunen und entdecken! Vormittags erreichen wir das auf der Willibaldsburg gelegene Jura-Museum in Eichstätt, dort erfahren wir in einer Führung Interessantes u.a. über die Fossilien der Solnhofener Platten. Mittags kehren wir im „Gasthof Krone“ am Domplatz von Eichstätt ein, im Anschluss können Sie die schöne Altstadt auf eigene Faust erkunden oder eines der unzähligen Cafés besuchen. Danach geht es wieder auf direktem Weg zurück nach Eching. <i>Mit Anmeldung.</i>
Freitag 23.8. 19.30 Uhr Eintritt frei	Film-Club „Cinema Paradiso“ Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde mit Wein, Saft, Wasser und Knabbereien. <i>Ohne Anmeldung.</i>
Dienstag 27.8. 10 Uhr 2 € Tp: ASZ	Radltour nach Landsham Länge ca. 50 km. Gemeinsame Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>
Mittwoch 28.8. 8.30 Uhr Tp: ASZ	AUSFLUG ASZ-HAUSBEWÖHNER Klostergarten Steingaden und Schifffahrt auf dem Forgensee Einladung ergeht gesondert. <i>Mit Anmeldung.</i>

Generalproben-Abonnement **Münchner Philharmoniker** **Konzertsaison 2019/2020**

Wenn Sie Interesse am Erwerb von einem Abonnement haben (voraussichtlich 6 Probentermine zu voraussichtlich 60 €), bitten wir Sie, sich persönlich **am Montag, 24. Juni 2019, ab 9 Uhr**, (zeitgleich mit der allgemeinen Programm Anmeldung) vormerken zu lassen.

Anzahl, Daten und Kosten werden bekanntgegeben, sobald die Informationen der Philharmoniker kommen. Zu einem späteren Zeitpunkt ist selbstverständlich auch Anmeldung telefonisch, elektronisch etc. möglich.

Wir bitten um Anzahlung von 20 € pro Abo bei der Anmeldung.

Maximal können zwei Abos bestellt werden.

Kurse und Treffs → wöchentlich

Montag

8.30 – 9.45 Uhr
à 2 €
BRK – Bewegung am Morgen
Senioren-Gymnastik
Frau Graetz, Frau Tschuk,
ab 1.7., 4x
Tel. 089/3291311, 089/3191173

10 – 11 Uhr
5 € / Monat
BRK – Gymnastik im Sitzen
Gymnastik „auf die sanfte Art“
Fr. Graetz, Tel. 089/3291311,
ab 1.7., 4x

10 – 11 Uhr
à 3 €
Offenes Singen „Chor Silberklang“
Für jeden, der gern singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
1.7. / 8.7. / 15.7. / 22.7.

15 Uhr
Eintritt frei
Schafkopf im Stüberl
Nachbarschaftshilfe Eching

15 Uhr
Eintritt frei
Offener Spieletreff im ASZ
Eingeladen sind alle, die Lust an
Brettspielen, Kartenspielen etc. haben

17.45 Uhr
Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim
Frau Nagl,
Tel. 089/3203676

19 Uhr
Eintritt frei
Schafkopfrunde

Dienstag

9 Uhr
20,80 €
Englisch für Fortgeschrittene *
Frau Gaube-Simon,
ab 2.7., 4x

10.30 Uhr
20,80 €
English conversation *
Für alle geeignet, die keine Anfänger
sind. Frau Gaube-Simon,
ab 2.7., 4x

13.30 – 16.30 Uhr
à 2,50 €
Offene Kegelgruppe
Im Gasthaus Gumberger, Neufahrn.
Fahrgemeinschaften sind möglich.
Auch in den Schulferien.
Franz Wittmann, Tel. 089/3194593
Zur Zeit sind leider keine Neuaufnahmen möglich.

13.30 und 14.45 Uhr
BRK-Seniorengymnastik im ASZ
Anmeldung: Frau Pfeiffer,
Frau Schneider,
Tel. 089/3192853, 089/3192774,
ab 7.5., 6x

14 – 17 Uhr
Auch in den
Schulferien
Material-
kosten
Offene Mosaikwerkstatt
Mit Asylbewerbern und Einheimischen
im Werkraum des ASZ. Es werden
dekorative Gartensäulen mit Mosaik
aus Scherben von Wandfliesen und
Keramikgeschirr oder sonstigem „Krimskrams“ hergestellt; es können auch
eigene Gegenstände, wie Blumentöpfe,
Flaschen u.v.m. verziert werden.
Vorkenntnisse nicht erforderlich, nur
Freude am Gestalten. Anleitung:
Margret Lösch. *Ohne Anmeldung.*

15 Uhr
Eintritt frei
Offene Bridgegruppe
Mit Paul Günther

17 – 18.15 Uhr
20 €
Gymnastik für Herren *
Ina Gürke,
ab 2.7. 4x

Kurse und Treffs → wöchentlich

Mittwoch

9 – 12 Uhr
à 10 €
Offene Töpferwerkstatt
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Heide Prötel,
ab 3.7., 4x

9 – 10 Uhr
22,80 €
Muskelaufbau *
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
für Damen und Herren. In Zusammen-
arbeit mit Praxis Setzwein,
ab 3.7., 4x

**10 –
10.30 Uhr**
**10.30 –
11 Uhr**
23,60 €
Wassergymnastik im ASZ *
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 3.7., 4x

15 Uhr
Eintritt frei
Skatrunde für Damen
Information bei Frau Seifarth,
Tel. 089/31200422

14 – 16 Uhr
12,40 €
Malkurs *
Mit Ischy Kampa.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
10. / 24.7.

**14 –
15.30 Uhr**
20,80 €
**Sanftes Yoga für Seniorinnen
und Senioren ***
Gisela Carstens, Yogalehrerin,
ab 3.7., 4x

15 Uhr
Eintritt frei
Skatrunde für Herren
Anmeldung bei Dr. Lösch,
Tel. 089/3192670

Donnerstag

**9 –
9.30 Uhr**
**9.30 –
10 Uhr**
**15 –
15.30 Uhr**
**15.30 –
16 Uhr**
23,60 €
Wassergymnastik im ASZ *
Bad: 30° – 32°.
Leitung Physiotherapeut,
ab 4.7., 4x

14 Uhr
Eintritt frei
ASZ – Schachgruppe
Näheres bei Helga Kaufmann,
Tel. 089/97893308

Freitag

Eching ab:
9 Uhr
Gymnastik:
**9.45 –
10.15 Uhr**
Abfahrt Bad:
11.15 Uhr
à 2 €
(Fahrt)
Wassergymnastik/Schwimmen *
Im Hallenbad Neufahrn.
Frau Pfeiffer,
Tel. 089/37979080
Zur Zeit leider keine Neuaufnahmen möglich.

*

Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.

Kurse finden nicht in den Schulferien statt.
Schnupperstunde zum Kennenlernen ist möglich.
Bitte bei der Anmeldung am Empfang Bescheid sagen.

Anmeldung

→ zu den Veranstaltungen Juli / August 2019

Um die Wartezeit bei der Anmeldung abzukürzen, bitten wir um **schriftliche Anmeldung** zu den Einzelveranstaltungen.

Spätestens eine Woche vor der Anmeldung liegt im ASZ/MGH ein eigenes Anmeldeformular aus, das dann ausgefüllt am AnmeldeTag abgegeben werden kann.

Ab Montag, 24. Juni 2019, 9 Uhr können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben.

Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Am Nachmittag teilen wir auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können.

Ab 14 Uhr und allen folgenden Tagen nehmen wir auch telefonische, elektronische oder persönliche Anmeldungen entgegen.

Die Kosten für Veranstaltungen, die vom Teilnehmer am Veranstaltungstag abgesagt werden (Ausnahme: Wanderungen und Radtouren) können leider nicht erstattet werden.

Wir bitten um Verständnis, dass bei Absagen zuerst die Damen und Herren auf der Warteliste berücksichtigt werden. Freie Plätze können daher nicht direkt weitergegeben werden.

→ zu den wöchentlichen Kursen und Treffs

Die Anmeldung zu den wöchentlichen Kursen und Treffs ist **sofort nach Erscheinen** des Programms möglich.

**Letzte Anmeldeöglichkeit ist Montag,
der 24. Juni 2019.**

Sollten bis dahin nicht genügend Anmeldungen eingegangen sein, müssen wir die Kurse leider absagen.

Für Kurse werden zunächst die Teilnehmer berücksichtigt, die den vorangegangenen Kurs besucht haben. Freie Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs vergeben. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Wartelisten geführt, um gegebenenfalls einen neuen Kurs einzurichten.

Anmeldungen für Kurse sind nur für die gesamte Kursdauer möglich.

Eine Zahlung der Kurse ist auch per Überweisung möglich:

Sparkasse Freising
IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78
BIC: BYLADEM1FSI

Freisinger Bank eG
IBAN: DE33 7016 9614 0005 7825 11
BIC: GENODEF1FSR

ASZ – Alten Service Zentrum
MGH – Mehr Generationen Haus

ADRESSE

Älter werden in Eching e.V.
Bahnhofstraße 4
85386 Eching

KONTAKT

Telefon: 089/327142-0
E-Mail: info@asz-eching.de
www.asz-eching.de

BÜROZEITEN

Montag – Freitag → 9 – 12 Uhr
Montag – Donnerstag → 13 – 16 Uhr
(und nach Vereinbarung)

INTERNET-CAFE

Dienstag 9 – 11 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr