

**ASZ/MGH Eching**

# **Programm**

## **Juli**

## **August**

## **2022**

**Veranstaltungen**

→ Juli / August 2022

**Kurse und Treffs**

→ wöchentlich



## 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

### **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 2022 wieder ein interessantes Programm bieten zu können und hoffen darauf, so viele Veranstaltungen wie möglich durchführen zu können.

Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/Mehrgenerationenhauses 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](http://www.asz-eching.de). Alle Informationen rund um die Anmeldung erhalten Sie auf den letzten Seiten.

Die Mitarbeiterinnen und  
Mitarbeiter des ASZ/MGH



## Veranstaltungen → Juli 2022

**NEU:** MONATLICH WIEDERKEHRENDE VERANSTALTUNGEN WERDEN EXTRA AUFGEFÜHRT!

<b>Freitag 1.7.</b> 14.30 Uhr 3 € (Eintritt)	THEATER IM ASZ – 1. VORSTELLUNG <b>Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Ferdinand ist weg!“</b> Szenen aus dem Leben einer Senioren-Wohngemeinschaft. Von Konny Konrad, Regie: Sigi Weisstanner <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Montag 4.7.</b> 14.30 Uhr 3 € (Eintritt)	THEATER IM ASZ – 2. VORSTELLUNG <b>Die Theatergruppe des ASZ zeigt „Ferdinand ist weg!“</b> Szenen aus dem Leben einer Senioren-Wohngemeinschaft. Von Konny Konrad, Regie: Sigi Weisstanner <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag 5.7.</b> 9.30 Uhr Eintritt frei	<b>Besuch der Kindergruppe „Max und Moritz“</b> Die Kindergruppe Max und Moritz besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle Besucher*innen und Bewohner*innen sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag 5.7.</b> 10 Uhr 2,50 € Tp: an der Kastanie	LÄNGERE RADTOUR <b>Westpark</b> Ca. 50 bis 65 km. Mit Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 7.7.</b> 12 Uhr 7,50 € (inkl. Wasser und Kaffee)	<b>Echinger kochen für Echinger</b> Gertraud und Manfred Peruzzi kochen ein leckes Menü. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>

Endlich wieder!

<b>Sonntag 10.7.</b> 9.30 Uhr Ort: ASZ Saal	<b>Faires Frühstück mit Kurzvortrag zum Thema</b> Herzliche Einladung zum fairen Sonntagsfrühstück. Nähere Informationen und Anmeldung bei Frau Stadler unter 089/319 0006701 oder fairtrade@vhs-eching.de. Um einen Spendenbeitrag vor Ort wird gebeten.
<b>Dienstag 12.7.</b> 9.15 Uhr 12,50 € (Fahrt, Führung inkl. Verkostung) Tp: ASZ	ECHING ENTDECKEN <b>Der Pfabhof – Bio Beerenbauernhof</b> (u.a. Haskap- und Aroniabeeren) Eine kurze Fahrt bringt uns nach Gützenhausen, wo wir eine Führung über den Hof erhalten inkl. Besichtigung der Plantage, Informationen zum Beerenanbau und Verkostung der Produkte. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit im Hofladen einzukaufen. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch 13.7.</b> 7.50 Uhr 8 € (mit eigener Fahrkarte 2,50 €) Tp: Bhf (Richtung München)	DIE LÄNGERE WANDERUNG <b>Wanderung von der S-Bahn Kreuzstraße durch den Teufelsgraben nach Kleinhöhenkirchen, zurück auf dem Mangfall-Westufer über Hohendilching.</b> Länge 13,5 km, Steigung 230 Hm, Einkehr am Tourende in Kreuzstraße. Rückkehr zwischen 17 und 18 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 14.7.</b> 15 – 18 Uhr Eintritt frei	<b>ASZ/MGH-Sommerfest</b> 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 und Kuchen Spenden. Auf dem ASZ-Vorplatz/ bei Regen im Foyer Eintritt frei. <i>Ohne Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → Juli 2022

<b>Dienstag</b> <b>19.7.</b> 13.30 Uhr 2,50 € Tp: an der Kastanie	EINFACHE RADTOUR <b>Freisinger Runde</b> Ca. 35 km. Ohne Einkehr. Mit Begleitung. <i>Mit Anmeldung.</i>		
<b>Dienstag</b> <b>19.7.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	<b>Musik im ASZ – Live Music Now</b> Junge Musiker spielen im Auftrag der Yehudi Menuhin Stiftung. Das Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse sowie dem Aushang im ASZ/MGH. <i>Mit Anmeldung.</i>		
<b>Mittwoch</b> <b>20.7.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. <i>Mit Anmeldung.</i>		
<b>Samstag</b> <b>23.7.</b> 9 – 13 Uhr 15 € (Kursgebühr inkl. Kaffee und Wasser)	<b>Der Letzte Hilfe-Kurs – Am Ende wissen, wie es geht</b> Erste Hilfe ist jedem ein Begriff, aber Letzte Hilfe? In unserer täglichen Arbeit als Palliativfachkräfte erleben wir, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen oft hilflos. Der Rettungsassistent, Notarzt und Palliativmediziner Dr. Georg Bollig hatte die Idee zu dem Konzept Letzte Hilfe. Nicht nur auf das Wiederbeleben eines Menschen sollten wir uns vorbereiten, sondern auch auf die Begleitung von Sterbenden. Dieser Letzte Hilfe-Kurs möchte alle ermutigen, Angehörige und Freunde in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und sich Sterbenden zuzuwenden. In 4 Unterrichtseinheiten werden Grundwissen, Gestaltungsmöglichkeiten und praktische Tipps zu Themen wie Sterben als Teil des Lebens oder Vorsorgen und Entscheiden gegeben.		
		<b>Dienstag</b> <b>26.7.</b> 7.45 Uhr 39 € (Fahrt, Eintritt, Führung) Tp. ASZ	Neben möglichen Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, werden auch Möglichkeiten zur Linderung dieser thematisiert. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Bürger. Weitere Informationen zum Konzept des Letzte Hilfe-Kurses finden Sie unter <a href="http://www.letztehilfe.info">www.letztehilfe.info</a> Kursleiterinnen: Claudia Merk und Johanna Haller. <i>Mit Anmeldung.</i>
		<b>Donnerstag</b> <b>28.7.</b> 14.30 Uhr 1,50 € (Vortrag)	DER BEQUEME AUSFLUG <b>Museum der Bayerischen Könige Hohenschwangau und Füssen</b> Die Fahrt führt uns nach Hohenschwangau, wo wir das Museum der Bayerischen Könige besichtigen. Weiter geht es nach Füssen zum Mittagessen ins Restaurant Ritterstuben. Danach haben Sie Zeit zur freien Verfügung in Füssen. Erkunden Sie auf eigene Faust die Altstadt oder gönnen sich in einem Eiscafé ein Eis. Um ca. 16.30 Uhr geht es zurück nach Eching, Ankunft ca. 18.30 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i> <b>VORTRAG</b> <b>Bestattungen in Bayern</b> Der Vortrag soll einen Überblick über die Bearbeitung eines Sterbefalls vom Eintritt des Todes bis hin zur Beisetzung geben. Hierbei wird insbesondere auf die Tätigkeiten des Bestatters, die Beurkundung, die verschiedenen Beisetzungsarten und die Nachsorge im Trauerfall eingegangen. Ein kleiner Exkurs in das Thema Bestattungsvorsorge rundet den Vortrag ab. Im anschließenden Frage & Antwort Teil beantwortet Herr Woog von der Trauerhilfe Denk gerne alle Fragen zum Thema Bestattung in Bayern. <i>Mit Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → August 2022

<b>Montag 1.8.</b> ab 8 Uhr je 60 Minuten kostenlos	<b>Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- verfügung, Patientenverfügung</b> Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Daher ist es sehr wichtig, schon in ge- sunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatungen zu diesem Thema an. <i>Bitte melden Sie sich bei Interesse im ASZ/MGH für einen Termin an!</i>	<b>Mittwoch 10.8.</b> 14.30 Uhr Eintritt frei	<b>Lesung aus dem Buch „Auf Distanz und doch so nah“ von Rudolf Hauke</b> Am Beispiel der fiktiven 38-jährigen Martha Liebscher, Pflegegutachterin und Mutter zweier Kinder, führt Rudolf Hauke in seinem Buch behutsam und kompetent in das sensible Feld der Pflegebegutachtung ein. „Ein gelunge- nes Werk, das auch zum Schmunzeln anregt“, freut sich eine „echte“ Pflege- gutachterin. Bei seiner Lesung entführt Hauke in emotionale, kuriose, belastende und auch schöne Situationen bei Haus- besuchen zur Pflegebegutachtung. Es geht um Versicherte, die lieber ihr privates Netzwerk als die Pflegeversi- cherung in Anspruch nehmen wollen, aber auch um Betrugsfälle oder um Bedrohungen, die die Pflegegutachterin an ihre Grenzen bringen und Schick- salsschläge, die von der Gutachterin ganze Professionalität fordern. Verpackt in eine Lebens-, Ehe- und Familien- geschichte zeigt sich, wie wichtig der Rückhalt im Privaten und Beruflichen ist. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag 2.8.</b> 14.30 Uhr 1,50 € (Vortrag)	LICHTBILDERVORTRAG <b>Wandern in Umbrien auf den Spuren des Franz Assisi</b> Referent: Werner Kießling. <i>Mit Anmeldung.</i>		
<b>Mittwoch 3.8.</b> 13.30 Uhr 2,50 € Tp: an der Kastanie	EINFACHE RADTOUR <b>Kranzberger See</b> Ca. 35 km. Ohne Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>		
<b>Donnerstag 4.8.</b> 9 Uhr 16 € (MVV, Führung), mit eigener Fahrkarte 10,50 € Tp. Bhf. (Richtung München)	MÜNCHEN ENTDECKEN <b>Führung im Olympiagelände zum Thema „München `72 – Heitere Spiele und mehr.“</b> Dauer der Führung ca. 2,5 Std. Die Wege im Olympiagelände sind weitläufig. Nach der Führung um ca. 12.45 Uhr Einkehr im Restaurant Olympiasee. Führung: Frau Finkenzeller. <i>Mit Anmeldung.</i>	<b>Donnerstag 11.8.</b> 15 – 16.30 Uhr Eintritt frei	<b>Gruppe für pflegende Angehörige</b> In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fach- liche Informationen. Leitung: Barbara Hammrich. <i>Mit Anmeldung.</i>
		<b>Mittwoch 17.8.</b> 12 Uhr 7,50 € (inkl. Wasser und Kaffee)	<b>Echinger kochen für Echinger</b> Klaus-Dieter Walter und Sabine Krämer kochen ein leckeres Menü für Sie. Essen Sie mit in geselliger Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>

## Veranstaltungen → August 2022

<b>Donnerstag 18.8.</b> 10 Uhr 2,50 € Tp: an der Kastanie	<b>LÄNGERE RADTOUR Langenbach</b> Ca. 50 bis 65 km. Mit Einkehr. Begleitung: Else Diesing. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Donnerstag 25.8.</b> 8.15 Uhr 29 € (Fahrt, Eintritt, Führung) Tp: ASZ	<b>DER BEQUEME AUSFLUG Holzknechtmuseum und St. Georg Kirche in Ruhpolding</b> Mitten in der Natur, vor einer traumhaften Bergkulisse befindet sich das Holzknechtmuseum, das wir am Vormittag besichtigen. Das Museum lädt ein, drinnen wie draußen mehr über die Geschichte der Holzknechte zu erfahren, auch ein 20-minütiger Film gibt Aufschluss über deren Leben. Zum Mittagessen fahren wir in die „Zirnbergalm“, die sich im Biathlonzentrum befindet. Im Anschluss erhalten wir eine Führung in der St. Georg Kirche in Ruhpolding. Am Ende des Tages gibt es ein Süßes Schmankerl und es geht noch zur „Windbeutelgräfin“. Zurück in Eching ca. 18 Uhr. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag 26.8.</b> 19.30 Uhr Eintritt frei	<b>Film-Club „Cinema Paradiso“</b> Monatliche Filme mit Traudl Mandausch und Bernd Becker-Gebhard in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Dienstag 30.8.</b> 9 Uhr 12 € (Fahrt, Führung) Tp: ASZ	<b>DEN LANDKREIS ENTDECKEN Wildkräuterführung</b> Mit den Kleinbussen fahren wir nach Freising, dort zeigt uns Rainer Schumann, Kräuterexperte, bei einer kleinen Kräuterwanderung essbare und gesunde Wildkräuter, die vor unserer Haustür wachsen. Dauer der Führung ca. 2 Stunden, Länge max 2 km. <i>Mit Anmeldung.</i>

GENERALPROBEN-ABONNEMENT

**Münchner Philharmoniker  
Konzertsaison 2022 / 2023**

**vor-  
merken  
lassen!**

Wenn Sie Interesse am Erwerb eines Abonnements haben (voraussichtlich 6 Probentermine für 78 €), bitten wir Sie, sich persönlich ab **Montag, 27. Juni 2022, ab 9 Uhr** (zeitgleich mit der allgemeinen Programmanmeldung) vormerken zu lassen. Anzahl, Daten und Kosten werden bekanntgegeben, sobald die Informationen der Philharmoniker kommen. Zu einem späteren Zeitpunkt ist die Anmeldung selbstverständlich auch telefonisch oder per E-Mail möglich. Wir bitten um eine Anzahlung von 40 € pro Abo bei der Anmeldung.

## Veranstaltungen → monatlich

### Monatlich wiederkehrende Veranstaltungen

→ Juli / August 2022

<b>Montag</b> <b>22.8.</b> 15 – 16 Uhr Eintritt 2 €	<b>Bingo im ASZ/MGH</b> Spielen Sie mit beim amüsanten Gesellschaftsspiel „Bingo“. Annette Franz gestaltet eine lustige Bingo-Runde. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Montag</b> <b>11.7. / 8.8.</b> 16 – 18 Uhr	<b>Echinger Kreativzirkel</b> Arbeiten mit Textilien und Wolle. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Dienstag</b> <b>19.7.</b> 17 – 18.30 Uhr Eintritt frei	<b>Offener Gesprächskreis für Trauernde</b> Geleitet von einer ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleiterin. Anmeldung ist nicht erforderlich, aber wünschenswert über den Hospizverein Freising Tel. 08161/532525.
<b>Dienstag</b> <b>12.7. /</b> <b>9.8.</b> 10 Uhr Eintritt frei	<b>Offener Näh- und Handarbeitstreff für Jung und Alt</b> Mit Ruth Bause und Uta Patzelt (Handanger-Technik). Hier wird gehäkelt, gestrickt und genäht. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>20.7.</b> 16 Uhr Eintritt frei	<b>Smartphone-Sprechstunde</b> Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. <i>Ohne Anmeldung.</i>
<b>Mittwoch</b> <b>27.7. / 31.8.</b> 15 Uhr Eintritt frei	<b>ASZ-Bewohner-Stammtisch</b> Bewirtung: Café Central. <i>Ohne Anmeldung.</i>

<b>Donnerstag</b> <b>7.7. / 21.7.</b> 15 – 17 Uhr 5 € (inkl. Kaffee und Kuchen)	<b>CAFÉ AUSZEIT</b> <b>Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz</b> Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Freitag</b> <b>15.7. /</b> <b>19.8.</b> 10 – 11.30 Uhr Eintritt frei	<b>Lesekreis</b> Für alle, die gerne Bücher lesen und darüber sprechen wollen. Mit Frau Vogt und Frau Siebert. <i>Bei Interesse melden Sie sich im ASZ/MGH.</i>
<b>Freitag</b> <b>1.7. / 5.8.</b> 10 – 12 Uhr Eintritt frei	<b>UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN</b> <b>Mediensprechstunde</b> 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>Mit Anmeldung.</i>
<b>Samstag</b> <b>23.7. /</b> <b>20.8.</b> 14 – 16 Uhr Eintritt frei	<b>REPARATUR-CAFÉ</b> <b>Reparieren statt Wegwerfen</b> ist das Motto des Reparatur-Cafés. Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden. <i>Mit Anmeldung.</i>
<b>Samstag</b> <b>2.7. / 6.8.</b> 13 Uhr Eintritt frei	<b>Spinn- und Handarbeitstreffen</b> Wir wollen uns in einer geselligen Runde zum Spinnen und Handarbeiten treffen. Alle, die am Handarbeiten Freude haben, sind herzlich eingeladen, sich zu uns zu gesellen, nett zu plaudern und vielleicht einen Kaffee in angenehmer Runde zu genießen. Informationen bei Frau Saller, Tel. 0170/7768232. <i>Ohne Anmeldung.</i>

## Kurse und Treffs → wöchentlich

Bitte beachten Sie, dass alle Veranstaltungen, Kurse und Treffs unter den aktuell geltenden Corona-Auflagen stattfinden!

Nähere Informationen, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Veranstaltung stattfindet, können Sie unter Tel. 089 327142-0 erfragen.

### Montag

8.30 –  
9.45 Uhr  
à 2 €

**BRK – Bewegung am Morgen**  
Senioren-Gymnastik  
Frau Graetz, Frau Tschuk,  
ab 4.7., 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 4.7. 4x

10 –  
11.15 Uhr  
à 3 €

**Offenes Singen „Chor Silberklang“**  
Für jeden, der gern singt oder zuhört.  
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy  
4.7. / 11.7. / 18.7.

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

13.30 und  
14.45 Uhr

**BRK-Seniorengymnastik im ASZ**  
Anmeldung: Frau Schneider,  
Frau Pfeiffer  
Tel. 089/3192774, Tel. 089/3192853  
ab 5.7., 4x

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 „Krim-  
krams“ 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**

16.30 –  
17.45 Uhr  
21,20 €

**Gymnastik für Herren \***  
Ina Gürke,  
ab 5.7 ,4x



## Kurse und Treffs → wöchentlich

### Mittwoch

**9 – 12 Uhr**  
à 10,50 € **Offene Töpferwerkstatt**  
Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Heide Prötel,  
ab 6.7., 4x

---

**9 – 10 Uhr**  
28 € **Muskelaufbau \***  
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur  
für Damen und Herren. In Zusammen-  
arbeit mit Praxis Setzwein,  
ab 6.7., 4x

---

**9 Uhr**  
21,60 € **Englisch conversation \***  
Für alle geeignet, die keine Anfänger  
sind. Mit Frau Weir.  
ab 6.7., 4x

---

**10 –  
10.30 Uhr**  
24,80 € **Wassergymnastik im ASZ \***  
Leitung Physiotherapeut,  
ab 6.7., 4x

---

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

---

**14 – 16 Uhr**  
Eintritt frei **Offener Tischtennistreff**  
Auch in den Schulferien.  
Leitung: Peter Jeltsch

---

**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**  
24,80 € **Wassergymnastik im ASZ \***  
Leitung Physiotherapeut,  
Ab 7.7., 4x

---

**14 Uhr**  
Eintritt frei **ASZ – Schachgruppe**

\*

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 2022

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, 27. Juni, 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. Es können maximal 2 Personen angemeldet werden.

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 Anmeldemöglichkeit ist Montag,  
27. Juni 2022**

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 – Mehrgenerationenhaus**

ADRESSE

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

KONTAKT

Telefon: 089/327142-0  
E-Mail: [info@asz-eching.de](mailto:info@asz-eching.de)  
[www.asz-eching.de](http://www.asz-eching.de)

BÜROZEITEN

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