



# Programm für Kinder und Familien

September/Oktober  
2025



## **Liebe Eltern, liebe Kinder aus Eching,**

wir freuen uns, Ihnen unsere Angebote für Kinder und Familien für die Monate September/ Oktober vorstellen zu dürfen. Gerne möchten wir Sie auf unser Angebot „Wohnen für Hilfe“ hinweisen, welches sich auch für Familien eignet.

Sollten Sie die Angebote des Alten Service Zentrums/Mehrgenerationenhauses unterstützen wollen, können Sie für einen Mitgliedsbeitrag von 30,- € 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)**

**Folgen Sie uns ab sofort auf Facebook und Instagram!**



Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus Eching  
@ASZEching



ASZ - MGH Eching  
@aszmgh\_eching

## **Ein grober Überblick über die kommenden Veranstaltungen für Kinder und Familien:**

- Ferienbetreuung Herbstferien
- Kinderyoga Kurs
- Find your Balance Kurse
- Information für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige
- Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause
- Konzerte
- Lichtbildervortrag
- Kinderturnen
- Entspannung für pflegende Angehörige
- Einblicke ins betreute Wohnen im ASZ
- Einzelberatung: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- Kino für Mädels ab 12 Jahren
- Frühstücks-, Nachmittagsratsch Nachbarschaftshilfe
- Pecip Kurse
- Kreativer Kindertanz vom Tanzclub Eching

**Bei Interesse werfen Sie gerne einen Blick in das  
Programmheft, um mehr zu erfahren.**

**Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um nichts mehr zu verpassen!**



## Was bekommen Sie von uns?

Alle zwei Monate erhalten Sie automatisch unser aktuelles **Programmheft für Kinder und Familien**, inklusive:

- Alle Veranstaltungen, Kurse und Angebote für die kommenden zwei Monate
- Infos zur Ferienbetreuung

---

## Anmeldung zum Newsletter

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre E-Mail-Adresse ausschließlich zum Versand unseres Newsletters verwenden

 **E-Mail-Adresse:**

\_\_\_\_\_

 **Name:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

---

**Abgabe persönlich, per E-Mail oder im Briefkasten möglich.**

*♥ gutschein ♥*

**Suchen Sie ein Geschenk?**

**Sie erhalten Gutscheine für unsere Ausflüge, Kurse, Veranstaltungen etc., in gewünschter Höhe, hier im ASZ!**

# Wohnen für Hilfe

*– eine Win-Win-Situation*

***Menschen/ Familien, die sich Unterstützung wünschen stellen Studenten/ Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching zur Verfügung und erhalten dafür Unterstützung im Alltag.***

## **Orientierungsrahmen**

1 qm Wohnfläche  $\cong$  1 Stunde Hilfe im Monat.

Die Nebenkosten werden pauschal bezahlt.

## **Hilfen**

Hausarbeit, Einkaufen, Gartenarbeit, Kochen, Begleitung zum Arzt oder beim Spaziergang, Kinderbetreuung, Gesellschaft leisten, ... usw.

- ✚ Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns im ASZ.
- ✚ Mehr darüber finden Sie unter: <https://www.asz-eching.de/angebote/wohnen-f%C3%BCr-hilfe>

# **Mobiler sozialer Hilfsdienst für hilfebedürftige Menschen**

- **Ein Familienmitglied oder Bekannter benötigt Unterstützung im Alltag?**
- **Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?**

## **Das ASZ/MGH vermittelt Helferinnen und Helfer**

- im Haushalt (Putzen, Gartenarbeit, Einkaufen)
- als Begleitung zu Behörden
- als Begleitung zum Arzt und ins Krankenhaus
- als Alltagsbegleitung oder für Freizeitaktivitäten (Spaziergehen, Kinobesuch, o.ä.)
- für Fahrdienste
- ...

Kosten: **16€** pro Stunde

Bei Fahrdiensten zzgl. 0,40€/km.

**Helferinnen und Helfer erhalten 13€ pro Stunde im Rahmen der steuerfreien Aufwandsentschädigung.**

## **Offenes Kinderspielezimmer**

Im ASZ/ MGH im 1. Stock gibt es ein Spielezimmer, welches täglich von 8:00- 16:30 geöffnet hat. Das Spielezimmer ist ausgestattet mit Couch, Höhle, Spieleküche, Legosteinen, Puppentheater, Spiele, ... Zielgruppe sind vor allem Eltern mit ihren Kindern im Alter von 0- 2 Jahren.

## **Patenprojekt Mittelschule Danzigerstraße**

Patinnen und Paten unterstützen Schülerinnen und Schüler beim Lernen und/oder beim Übergang von der Schule in den Beruf. Mehr Informationen:

[www.echinger-paten.de](http://www.echinger-paten.de)

## **Lernpatenschaften Grundschule Nelkenstraße**

Lernpatinnen und Lernpaten unterstützen in enger Absprache mit den Lehrkräften Schülerinnen und Schüler, um coronabedingte Rückstände aufzuholen. Weitere Informationen im Mehrgenerationenhaus

# Ferienbetreuung für Grundschul Kinder - Herbstferien

Im ASZ- Stüberl

120€, inklusive Mittagssnack

Mo-Do (03.11.- 06.11.)	8:00 - 16:00 Uhr
Fr (07.11.)	8:00 - 13:00 Uhr

Mit Anmeldung bis 17.10. (Es kann nur die komplette Woche gebucht werden.)

***Weitere Infos und die Anmeldebögen  
finden Sie am Ende dieser Datei.***

# Kinderyoga Kurs

**Ab Mi., 26.11. 4x, 16- 16:45 Uhr**

Im ASZ- Gymnastikraum

Für Kinder von 5-8 Jahren

**28€ für 4 Termine**

Leitung: Selina Pöllner

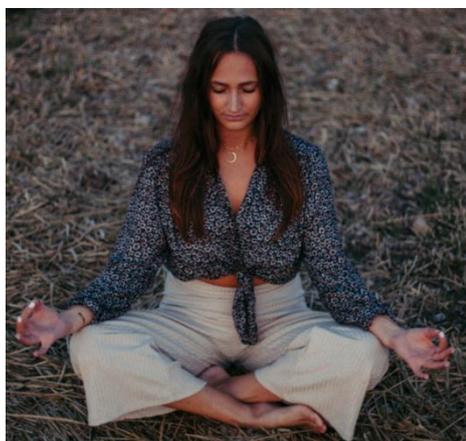


Beim Kinderyoga entdecken Kinder spielerisch Yoga-Übungen, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch das Selbstvertrauen, das Sozialverhalten, die Konzentration und die innere Ruhe fördern. Außerdem werden Wirbelsäule, Muskeln, Organe und Gelenke in Ihrem Wachstum gefördert.

**Mit Anmeldung**

## Find your Balance Kurs für Mütter

### Dienstags, 18:15- 19:15 Uhr



- ❖ Sanftes Yin Yoga
- ❖ Bewusste Atemübungen
- ❖ Entspannung mit Autogenem Training
- ❖ Impulse für mehr Selbstfürsorge

*Deine Pause– Dein Kraftort– Deine Zeit*

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Bianca Lutter

**Termine:**

**21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12**

Kursgebühr für 7 Termine pro Person: 84€

## Find your Balance Kurs für Frauen

### Dienstags, 19:45- 20:45 Uhr



- ❖ Fließendes Vinyasa Yoga in Kombi mit sanftem Yin Yoga
- ❖ Atem und Meditation
- ❖ Raum für Selbstreflexion

*Zeit nur für dich– Komm an– Lade dich auf*

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Bianca Lutter

**Termine:**

**21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12**

Kursgebühr für 7 Termine pro Person: 84€

**Information für Menschen mit  
Behinderung und deren Angehörige  
Mi., 03.09., 16 Uhr**

Im ASZ

**Eintritt frei**

Das ASZ/MGH möchte sich vermehrt für die Belange von Menschen mit Behinderung jeden Alters einsetzen.

Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, welche gezielten Angebote bereits in unserem Haus vorhanden sind.

Bringen Sie Ideen mit, was wir noch verbessern können.

Mit Anmeldung

**Konzert „Wir machen Musik“**

**Di., 09.09., 14:30 Uhr**

Im ASZ- Saal

**Mit Spendenkörbchen**

Hören Sie beschwingte Melodien aus Operetten, deutschen Filmen der 30er Jahre, „American Evergreens“ und

Gospelliedern. Die ehemaligen Opern-Profis Janet Hardy und Miriam Wagner singen für Sie und spielen Klavier.

Mit Anmeldung

# **Vortrag von Franz Grieser: Mit dem Motorrad durch Südamerika**

**Mo., 08.09., 14:30 Uhr**

Im ASZ- Saal

**2€**

Die abenteuerliche Motorradreise startet entlang der Anden – von Kolumbien bis nach Ushuaia, der südlichsten Stadt der Welt. Die Route führt vorbei an Vulkanen wie dem Cotopaxi und Chimborazo, durch die Inka-Stätten Perus, über Boliviens legendäre „Death Road“ bis zum Salar de Uyuni. In Patagonien erwarten uns die „Carretera Austral“, der Perito-Moreno-Gletscher und schließlich das raue Feuerland.

Mit Anmeldung

## **Kinderturnen**

**Freitags, 8:30- 9:30 Uhr**

Im ASZ-Gymnastikraum

Leitung: Kerstin Lutz

Ab Laufalter 1-2 Jahre, bis 3 Jahre

**Termine:**

**ab 19.09. 8x**

Kursgebühr für 8 Termine pro Kind: 56€

Mit Anmeldung

**Wir machen mit bei den Freisinger Demenzwochen!**  
**Entspannung für pflegende Angehörige**  
**Di., 20.09., 10-12 Uhr**

Gymnastikraum UG

**Kosten: 10€**

Als pflegender Angehöriger sind Sie Tag für Tag für andere da – aber wann nehmen Sie sich Zeit für sich? Die Verantwortung kann belastend sein, und oft bleibt wenig Raum, um selbst Kraft zu tanken. In diesen zwei Stunden schenken Sie sich eine bewusste Pause. Mit sanften Entspannungsübungen, Achtsamkeitstechniken und Meditation können Sie zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen. Elemente aus dem autogenen Training und Yoga helfen Ihnen, Stress loszulassen und wieder mehr im eigenen Körper anzukommen. Alle Übungen sind leicht umsetzbar und für jedes Level geeignet – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zum Trinken mit.

Kursleitung: Bianca Lutter, Entspannungstrainerin.

Anmeldung ab sofort möglich

**Einblicke ins betreute Wohnen im Alten  
Service Zentrum (ASZ)  
Sa., 20.09., 10:15; 10:45; 11:15**

**Eintritt frei**

An diesem Samstag bieten wir kurze Führungen durch das ASZ an, dabei können Sie Fragen rund um das Betreute Wohnen stellen und einen Einblick gewinnen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Wohnung nur dann zu besichtigen ist, wenn es zu dieser Zeit einen Mieterwechsel gibt.

Die Führungen finden im ½ Stundentakt statt. Start ist 10.15Uhr, dann 10.45Uhr und 11.15Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

**Einzelberatung (je 60 Minuten) zum  
Thema Vorsorgevollmacht,  
Betreuungsverfügung,  
Patientenverfügung  
Mo., 22.09. und Mo., 20.10.,  
jeweils ab 9:00 Uhr**

Im ASZ

**Kostenlos**

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 gesunden Tagen für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Die Hospizgruppe Freising e.V. bietet Einzelberatung zu diesem Thema.

Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.

# **Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause (VHS-Eching)**

**Mo., 06.10., 12- 13 Uhr**

Im ASZ-Saal

**Kosten: 10€** (inkl. Mittagssnack)

Jeden ersten Montag im Monat bietet die "Bewegte Pause" eine Mischung aus leichten Kraft-, Dehn-, Mobilitäts- und Entspannungsübungen, um den Körper zu lockern, Verspannungen zu lösen und die Konzentration zu verbessern. Die Übungen sind so gestaltet, dass keine spezielle Ausrüstung oder Sportkleidung benötigt wird. Nach dem 30-minütigen Training genießen wir gemeinsam einen Mittagssnack.

Mit Anmeldung bei der VHS-Eching.

**Kino für Mädels ab 12 Jahren  
am Mi. 22.10. um 17:00 Uhr**

***Mit dem Film: Chantal im Märchenland***

Im ASZ- Saal

**6€** (inklusive Popcorn und Getränk)

Mit Anmeldung

**Kreativer Kindertanz  
vom Tanzclub Eching e.V.**

Im ASZ- Gymnastikraum

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Annemarie Lannig, Tel. 015901686050,  
organisation@tanzclubbeching.de

oder Sie kommen donnerstags, um 16 Uhr vorbei.

# **Frühstücks- und Nachmittagsratsch mit der Nachbarschaftshilfe Eching**

Im ASZ- Stüberl

Gemeinsam mit anderen Eltern frühstücken oder Kaffee und Kuchen genießen, sich austauschen und neue Weggefährten kennenlernen, während die Kinder krabbeln und spielen? Klingt prima? Dann kommt gerne zu unserem Ratsch! Wir freuen uns über alle Eltern vor und nach der Geburt mit ihren Kindern bis 3 Jahre.

## **Frühstücksratsch:**

**am Fr., 26.09. von 09:00 - 11:00 Uhr, 5€**

## **Nachmittagsratsch:**

**am Do., 23.10. von 15:00 - 17:00 Uhr, 3€**

**Mit Anmeldung unter:**

[info@nachbarschaftshilfe-eching.de](mailto:info@nachbarschaftshilfe-eching.de)

# **PEKIP- Kurse (Prager-Eltern-Kind- Programm)**

**Di., 9:30-11:00 und 11:15-12:45**

**Mi., 10:10-11:40 und 11:45-13:15**

Im ASZ- Gymnastikraum

Leitung: Ulrike Bewig

Ziel des Kurses ist es, die Signale des Babys besser zu verstehen und seine individuellen Fähigkeiten und den jeweiligen Entwicklungsstand zu ergründen. Mit altersgemäßen Spiel- und Bewegungsanregungen wird Ihr Baby bei seiner Mobilität begleitet, es wird nie überfordert. Die angenehm warme Temperatur im Raum ermöglicht ein weitgehendes Nacktsein der Babys und damit ganz andere Bewegungsmöglichkeiten.

Angewandt im Alltag entsteht eine enge Bindung zwischen Ihrem Baby und Ihnen.

Für weitere Informationen und aktuelle

Kurstermine wenden Sie sich an:

Tel. 08165-691 660,

[ulrike.bewig@web.de](mailto:ulrike.bewig@web.de)

**Die Zahlung ist vor Ort oder 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

### **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)

### **Bürozeiten**

**Montag- Freitag** 9 bis 12 Uhr

**Montag- Donnerstag** 13 bis 16 Uhr

und nach Vereinbarung

## Ferienbetreuung für Grundschulkinder

### Herbstferien 2025

**Mo. - Do.(03.- 06.11.) 8.00 - 16.00 Uhr**  
**Fr. (07.11.) 8.00 - 13.00 Uhr**

**Kosten pro Woche 120,00 € inklusive Mittagssnack.**

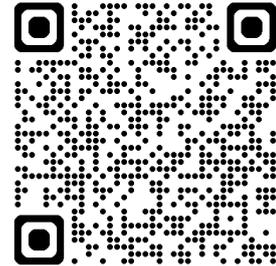
**Anmeldung nur in Verbindung mit der Zahlung** bar oder auf unser Konto bis **17.10.**

Alter werden in Eching e.V., Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus

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

**Weitere Angebote des  
Mehrgenerationenhauses:**

<https://www.asz-eching.de/veranstaltungen>



----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----  
**Anmeldung von**

.....Klasse .....

für die Woche: .....

Adresse:.....

Email:.....

Telefon (tagsüber erreichbar).....

Mein Kind wird abgeholt von.....

Mein Kind darf allein nach Hause gehen ab ..... Uhr.

Allergien: .....

Datum/Unterschrift.....

**Abgabe: Bahnhofstraße 4, 85386 Eching oder [info@asz-eching.de](mailto:info@asz-eching.de)**