



Programm

März

April

2026

► **Veranstaltungen** und
wöchentliche **Kurse & Treffs**



www.asz-eching.de



Herzlich Willkommen im ASZ/MGH Eching

- **Betreutes Wohnen/unterstützte Altenwohnungen**
 - 34 barrierefreie Wohnungen mit Hausnotruf
 - Unterstützung durch ambulante Pflege
 - Organisation von weiteren Wahlleistungen wie Einkaufshilfen, Betreuung etc.
- **Alltagshilfen für Senioren**
 - Vermittlung von Hilfen für Haus und Garten
 - Fahr- und Begleitdienste
- **Information und Beratung für alte Menschen und Angehörige zu Themen wie**
 - Pflegeversicherung
 - Betreuung von demenzkranken Menschen
 - sonstige Serviceleistungen, z.B. Hilfe bei Anträgen
- **Hausbesuche**
 - Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch zu Hause
- **Wohngemeinschaft für demenzkranke Ältere**
 - 8 Apartments mit 24/7-Betreuung durch qualifizierte Pflegekräfte
- **Projekt „Wohnen für Hilfe“**
 - Menschen / Familien, die sich Unterstützung wünschen stellen Studenten / Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching und Umgebung zur Verfügung und erhalten von ihnen dafür Unterstützung im Alltag - keine Pflegeleistungen!
- **Bücher-Tauschbörse**
 - ASZ-Foyer und Bibliothek
- **Raumvermietung**
 - Miete gegen Gebühr möglich – private Feiern über das „Café Central“ unter Tel. 089/31971462
- **IsarCard65**
 - für den MVV zum Ausleihen

Liebe Echingerinnen und Echinger,

das Jahr 2026 ist bereits in vollem Gange und der Frühling rückt näher. Gegen Ende des Winters starten auch die bequemen Ausflüge wieder. Außerdem finden Sie im neuen Programm die Daten zur diesjährigen ASZ-Reise „Friaul-Kulturlandschaft zwischen Dolomiten, Adria und Po-Ebene“ (Italien) (Erster Anmeldetag Montag 16.03.).

Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass wir ab sofort Rollstuhlfahrer transportieren können – nicht nur im Zuge von Fahrdiensten, sondern auch für unseren barrierefreien Ausflug. Stöbern Sie gerne durch unser Programm.

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



Neue Regelung für Absagen:

- Bequeme Ausflüge mit dem Reisebus sowie die Reservierung der Isarcard65 können **bis zum dritten Werktag 12.00 Uhr vor dem Termin** abgesagt werden.
- Alle anderen Veranstaltungen werden bei einer Absage **bis 12.00 Uhr am Vortag** erstattet.
- Wanderungen und Radtouren können auch spontan abgesagt werden.

Bei späteren Absagen können die Kosten leider nicht mehr erstattet werden!

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:



Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching



ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching



► NEU! Barrierefrei unterwegs – unser Opel Combo ist jetzt rollstuhlgerecht!



Dank der Finanzierung durch den gemeinnützigen Verein der Süddeutschen Zeitung (SZ Gute Werke e.V.) konnte unser Opel Combo umgebaut und mit einer Rollstuhlrampe ausgestattet werden. Dadurch können Rollstuhlfahrer ab sofort unsere Fahrdienste in Anspruch nehmen und an Ausflügen teilnehmen.



Barrierefrei unterwegs – für mehr Teilhabe und Gemeinschaft!

► AUSSTELLUNG IM FOYER Bilder voller Freude, die zum Verweilen und Schmunzeln einladen! Vom 26. April 2026 bis 7. Juni 2026

Was den Besucher erwartet: Eine bunte optimistische Ausstellung, die zum Lächeln einlädt und den Alltag bunter macht. Die Bilder von lustigen Vögeln, fröhlichen Menschen und vielem mehr sollen gute Laune machen, Freude und Spaß bereiten und in ihrer bunten Vielfalt Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

Über die Künstlerin: Geboren im Rheinland, lebt Marlies Hoffmann seit über zwei Jahrzehnten glücklich in Bayern. Die Malerei spiegelt ihre positive Lebenshaltung wider, ist für sie seit Jahren ein Hobby und ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag.

► AUSSTELLUNG IM FOYER „Lebensfreude“ Kunstausstellung - Künstler vom Arbeitskreis Kunst Hallbergmoos zeigen neue Werke

Die Ausstellung ist vom 16. März bis 25. April 2026 zu sehen!
Vernissage am Mittwoch, den 18. März 2026 um 18 Uhr.

► **ASZ-REISE Anmeldung zur diesjährigen ASZ-Reise „Friaul-Kulturlandschaft zwischen Dolomiten, Adria und Po-Ebene“ (Italien) vom 07.10. bis 12.10.2026**

Die Reiseauskunft liegt im ASZ aus oder Sie können diese per Email oder Post erhalten.



**Erster Anmeldetag:
Montag, 16.3.2026
um 9 Uhr**

~gutschein~

Suchen Sie ein Geschenk?

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

„Wohnen für Hilfe“

Ein Gewinn  **für Beide!**

Menschen / Familien die sich Unterstützung wünschen stellen Studenten / Auszubildenden kostenlosen Wohnraum in Eching und Umgebung zur Verfügung und erhalten von ihnen dafür Unterstützung im Alltag - Keine Pflegeleistungen!

- 1 qm Wohnfläche = 1 Stunde Alltagshilfe im Monat. (Die Nebenkosten werden pauschal berechnet.)
- Die Studenten helfen im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen, im Haushalt, beim Kochen oder bei der Gartenarbeit, begleiten zum Arzt oder Spaziergang.



Veranstaltungen

März 2026

**Montag
02.03.
Abholung ab
9.15 Uhr**
(genau
Uhrzeit wird
kurz vorher
bekannt
gegeben)

12 € (inkl.
Fahrt und
Eintritt)

► Ausflug ohne Barrieren (inkl. Abholung von zuhause und Heimfahrt) zum Botanischen Garten in München- Sonderausstellung tropische Schmetterlinge (ohne Führung)

Dieser Ausflug richtet sich ausschließlich an Menschen, die aufgrund von Beeinträchtigungen nicht die Möglichkeit haben, an anderen Ausflügen des ASZ teilzunehmen.

Sie haben eine Stunde Zeit zur freien Verfügung in der Schmetterlingsausstellung. Die Puppen kommen von speziellen Schmetterlingsfarmen aus Costa Rica und von den Philippinen. Bereits wenige Tage nach ihrer Ankunft im feuchtheißen Klima des Gewächshauses schlüpfen sie und fliegen frei im Wasserpflanzenhaus. Mit etwas Glück kann man Paarung, Eiablage, Raupenstadien und Verpuppung vor Ort beobachten. Auf diese Weise wird der gesamte Lebenszyklus der Schmetterlinge erfahrbar. Vom Parkplatz aus sind es 60 Meter zum Gewächshaus zu laufen. Direkt neben dem Gewächshaus befindet sich eine barrierefreie Toilette.

Mitnahme von Rollator und Rollstuhl ist möglich (Kann auch vom ASZ ausgeliehen werden). Dank unseres umgebauten Fahrzeugs ist es uns ab sofort möglich, Personen im Rollstuhl sitzend zu transportieren und somit auf Ausflüge mitzunehmen. (Bei Fragen und Unsicherheiten sprechen Sie uns gerne an!)

Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 13 Uhr. Anmeldung ab sofort möglich.

**Dienstag
03.03.
14.30 Uhr
Eintritt frei**

TP: ASZ

► Information für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

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. Anmeldung ab sofort möglich.

Donnerstag

05.03.

8 Uhr

11 € (inkl.
Fahrt mit
dem Klein-
bus)

TP: ASZ

Donnerstag

05.03.

12 Uhr

10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: ASZ-

Stüberl

Montag

09.03.

14.30 Uhr

mit
Spendenkorb

TP: ASZ-Saal

Mittwoch

11.03.

9 Uhr

10,50 €
(inkl. MVV)
3 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **Die längere Wanderung – Von Uffing bis Schöffau**

Sie fahren mit dem Kleinbus nach Uffing a. Staffelsee, dort gehen Sie über Mühlenweg - Antlasgraben nach Schöffau, zurück nach Uffing. Länge 17 km, Steigung 180 Hm, ca. 5,5 Std., Einkehr gegen 12.15 Uhr in Schöffau. Zurück in Eching ca. 18 Uhr. Begleitung: Sieglinde Heinz. *Mit Anmeldung.*

► **Echinger Kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Frau Oberdorfer-Knoll und Frau Sicker. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Unser monatliches Kochen erfreut sich sehr großer Beliebtheit. Um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, hat der Vorstand des Vereins festgelegt, dass jeder, der bereits 6x (Jahr) teilgenommen hat, zunächst auf eine Warteliste gesetzt wird und bei freien Plätzen nachrücken kann. *Mit Anmeldung.*

► **Konzert – Ignatius Quartett**

Klang vierer Streichinstrumente.

Mit Anmeldung.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Veranstaltung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. Auch für Rollstuhlfahrer. (*Mit Anmeldung*)

► **Wanderung von Grafrath nach Fürstenfeldbruck**

ca. 12,5 km. Mit der S-Bahn fahren Sie nach Grafrath und wandern dann durch das Walderlebniszentrums. Sie sehen dort beeindruckende Mammutbäume und verschiedene Kunstobjekte. Die Mittagspause werden Sie etwa um 12.45 Uhr in einem asiatischen Restaurant einnehmen.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

März 2026

...Fortsetzung:

Nach der Rast wandern Sie noch ca. 4 km weiter, am Kloster Fürstenfeldbruck vorbei, bis zur S-Bahnstation. Rückkehr in Eching ist ca. um 17 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
12.03.**

8.30 Uhr

47 € (inkl.
Fahrt, Eintritt,
Museumsführer,
Gästeführer im Bus)

TP: ASZ

► Der bequeme Ausflug – Museum Cavazzen Lindau und Rundfahrt bis nach Bregenz

Der heutige Ausflug bringt Sie am Vormittag nach Lindau, dort erhalten Sie eine Führung im Lindauer Stadtmuseum Cavazzen, das erst seit Frühjahr 2025 nach langer Renovierung wieder eröffnet wurde. Im Anschluss kehren Sie zum Mittagessen im Gasthaus „Zum Sünfzen“ ein. Danach steigt ein Gästeführer in den Bus zu und Sie begeben sich auf eine Fahrt entlang des Bodensees nach Bregenz. Während der Fahrt erfahren Sie Wissenswertes über die Region. Nach einer kurzen Stadtführung in Bregenz geht es zurück nach Lindau, wo Sie bis zur Rückfahrt Zeit zur freien Verfügung haben. Zurück in Eching ca. 19.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Montag

16.03.

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► Kurvvortrag über Augengesundheit im Alter

Die mobile Augenoptikermeisterin Theresa May-Lind erklärt verständlich, wie sich das Sehen im Alter verändert, welche Erkrankungen häufiger auftreten und wie man frühzeitig vorsorgen kann - mit praktischen Tipps und der Möglichkeit zu einem Schnell-Sehtest. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
19.03.**

14.30 Uhr

2 €

► Vortrag: Grabzeichen – Denkmäler an die letzte große Reise

Alte wie neue Friedhöfe zeigen eine Vielfalt von Grabzeichen: Kreuze, Stelen, Steine, Monamente bis Mausoleen.

Weiter auf der nächsten Seite...

...Fortsetzung:

Der Referent wird die historische Entwicklung von Grabzeichen, ihren Formen und ihrer Symbolik, ob christlich oder profan, vorstellen. Gemeinsam ist allen Formen: Sie sollen an die Verstorbenen und „ihre letzte große Reise“ erinnern.

Referent: Josef Moos, StD. *Mit Anmeldung.*

**Freitag
20.03.
9.45 Uhr
3,50 €
(inkl. Fahrt)**
TP: ASZ

► **Thema Pflegebedürftigkeit – Besichtigung Haus am Valentinspark**

Mit dem Kleinbus fahren Sie in das nahe-liegende Unterschleißheimer Pflegeheim, wo Sie bei einem kurzen Rundgang Wissenswertes über den Heimalltag erfahren. Zurück in Eching ca. 11 Uhr. *Mit Anmeldung.*

**Sonntag
22.03.
11 Uhr
23 € (Karten
inkl. Verwal-
tungskosten-
pauschale)**

**TP:
Herkulessaal**

► **Kammerphilharmonie DaCapo – Matinée der Klassiker:
Österreichs Majestät**

u.a. mit Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Felix Weingartner und Anton Bruckner. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. *Mit Anmeldung bis 27.02.2026.*

Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen. Leider ist künftig nicht mehr gesichert, dass wir vergünstigte Konzertkarten erhalten. Falls doch, wird nur ein sehr kleines Kontingent zur Verfügung stehen. Wir empfehlen Ihnen daher Karten/Abonnements für die Matineen direkt unter www.kammerdacapo.de oder telefonisch unter 089/613 23 14 zu buchen.

**Montag
23.03.
ab 9 Uhr
kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang**

► **Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

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 ab sofort möglich.*



Veranstaltungen

März / April 2026

**Mittwoch
25.03.
11.30 Uhr**

TP: ASZ-Saal

Donnerstag

26.03.

8.40 Uhr

23,50 €

Fahrt, MVV,
Eintritt +
Führung)
16 € mit
eigener
Fahrkarte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

Freitag

27.03.

19.30 Uhr

TP: ASZ-Saal

Mittwoch

01.04.

8.40 Uhr

**8 € (inkl.
MVV)**

**3 € mit
eigener Fahr-
karte**

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

- **Weißwurstessen (wahlweise Gemüsequiche) für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhauses.**

Einladung ergeht gesondert. *Mit Anmeldung.*

- **München entdecken – Führung im Lenbachhaus in München in der Ausstellung „Was zu verschwinden droht, wird Bild“**

Diese zeigt Kunstwerke aus dem 19. und 20. Jahrhundert. Führung: Jessica Krämer. Begleitung Julia König. Im Anschluss an die Führung gemeinsames Mittagessen im Parkcafé München. Das Mittagessen ist ab 12.30 Uhr geplant. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten. *Mit Anmeldung.*

- **Film-Club „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. *Ohne Anmeldung.*

- **Amper-Wanderung**

ca. 11 km. Mit S-Bahn und Bus fahren Sie nach Haimhausen, wo Sie eine schöne Fluss-Landschaft erwarten. Sie wandern westlich, immer an der Amper entlang bis nach Hebertshausen. Dort wird ca. um 12 Uhr die Mittagseinkehr sein. Anschließend werden Sie noch ca. 1 Std. gehen, bis sie der ÖPNV wieder zurück nach Eching bringt. Zurück in Eching ca. um 16 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.

Mit Anmeldung.

Mittwoch
08.04.
7.30 Uhr
38 € (inkl.
Fahrt, Gäste-
führer)

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug –
Forchheim Stadtführung und Fahrt
zu den Osterbrunnen**

Nach Ankunft in Forchheim erhalten Sie eine kurze Führung durch die Altstadt mit einem Besuch der Oster- und Passionskrippenausstellung. Mittagseinkehr ist ca. 12.30 Uhr im Landgasthof Lehner. Im Anschluss geht es mit dem Bus weiter zu den schönsten Osterbrunnen der Fränkischen Schweiz. Bei Rückkehr in Forchheim haben Sie noch Zeit sich die Beine zu vertreten oder zum Kaffeetrinken einzukehren. Zurück in Eching ca. 19.30 Uhr. Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

Freitag
10.04.
9 Uhr
10 €

TP: ASZ-Saal

► **Osterfrühstück**

Zum traditionellen nachösterlichen Frühstück laden wir herzlich ein.

Mit Anmeldung bis 1. April möglich.

**Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben,
selbstständig zur Veranstaltung zu kom-
men, bieten wir einen Fahrdienst für
3,50 € hin und zurück an. Auch für Roll-
stuhlfahrer. (Mit Anmeldung)**

Sonntag
12.04.
11 Uhr
23 € (Karten
inkl. Verwal-
tungskosten-
pauschale)

TP:
Herkulessaal

► **Kammerphilharmonie DaCapo –
Matinée der jungen Talente:
Italiens Melodien**

u.a. mit Werken von Gioachino Rossini,
Guido Morini, Peter Iljitsch Tschaikowsky,
Giacomo Puccini und Alberto Franchetti
Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.
Mit Anmeldung bis 20.03.2026.

**Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt
sein, können wir leider keine Bestellung
vornehmen.**

**Leider ist künftig nicht mehr gesichert, dass
wir vergünstigte Konzertkarten erhalten.
Falls doch, wird nur ein sehr kleines Kontingent
zur Verfügung stehen. Wir empfehlen
Ihnen daher Karten/Abonnements für die
Matineen direkt unter
www.kammerdacapo.de oder telefonisch
unter 089/613 23 14 zu buchen.**



Veranstaltungen

April 2026

Montag

13.04.

14.30 Uhr

13 € (Fahrt
Kleinbusse
Eintritt,
Kaffee &
Kuchen)
TP: ASZ

Dienstag

14.04.

18 Uhr bis

19.30 Uhr

Eintritt frei -
mit Spen-
denkorb für
Hospizgrup-
pe Freising

TP: ASZ-Saal

Dienstag

14.04.

9 Uhr

12,50 €
(inkl. Fahrt,
Führung),
5 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► Ausflug zum Film Café Kino Neufahrn

Im „Film-Café“ präsentiert das Kino Cineplex in Neufahrn ausgewählte Filme für den reiferen Geschmack. Zusätzlich bekommen die Besucher und Besucherinnen Kaffee und Kuchen.
Mit Anmeldung.

Dieser Ausflug richtet sich vordergründig an Personen, die keine Möglichkeit haben selbstständig dorthin zu kommen. Wenn Sie möchten, können Sie selbst Tickets online oder direkt vor Ort kaufen und eigenständig dorthin fahren.

► Vortrag – Symptombehandlung am Lebensende

„Die letzte Lebensphase stellt Betroffene, sowie Nahestehende vor eine große Herausforderung. Unterschiedliche Symptome, wie Schmerzen, Unruhe, Übelkeit und/oder Atemnot sind häufige Begleiterscheinungen. In dieser Veranstaltung erklären wir mit dem Blick auf „Total Pain“ – der ganzheitliche Schmerz - wie aus ärztlicher Sicht auf diese Symptome reagiert werden kann.“ Referentin: Dr. Heidi Bisping-Arnold, Lungensachärztin. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Hospizgruppe Freising und VHS Eching statt. *Mit Anmeldung beim ASZ oder VHS.*

► Grabkreuzmuseum – Bergmeister Kunstschmiede Ebersberg

Das Grabkreuzmuseum ist Teil einer privaten Sammlung historischer Grabkreuze der Kunstschmiede Bergmeister. Der Eigentümer erzählt Ihnen in einer Führung (ca. 1,5 Stunden) interessantes über die Entstehung, Geschichte und Eigenheiten von Grabkreuzen. Führung: Herr Bergmeister-Larasser. Mit Einkehr um 13 Uhr in Ebersberg in der Osteria Pizzeria. Zurück in Eching ca. 16 Uhr. Begleitung: Julia König.
Mit Anmeldung.

Mittwoch
15.04.
16 Uhr bis
17.30 Uhr
TP: ASZ

► **Gruppe für pflegende Angehörige**

In einem ungezwungenen Rahmen haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Gleichgesinnten und erhalten fachliche Informationen. Leitung: Julia König. *Mit Anmeldung*.

Donnerstag
16.04.
13 Uhr
37 € (inkl.
Fahrt, Be-
triebsbe-
sichtigung,
Nascherei,
Überra-
schung,
Kaffee + 1
St. Kuchen)

TP: ASZ

► **Ausflug mit den Kleinbussen –**
Confiserie Dengel

Die Confiserie Dengel besteht bereits seit über 30 Jahren in Rott am Inn (Fahrt ca. 1 Stunde). In einer Betriebsbesichtigung erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Produktion von Pralinen und anderen Köstlichkeiten (Hygienebekleidung wird gestellt). Zudem erhalten Sie in der Schokoladenausstellung Informationen über die Rohstoffgewinnung und den Betrieb. Im Anschluss können Sie im Café im Besucherpark bei Kaffee/Kuchen (im Preis enthalten) den Nachmittag ausklingen lassen. Einkaufsmöglichkeit im Genussladen vorhanden. Zurück in Eching ca. 17.30 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung*.

Freitag
17.04.
19.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

► **Film-Club „Cinema Paradiso“**

Monatliche Filme mit Gudrun Edlinger und Gertrud Wucherpfennig in gemütlicher Runde. Film entnehmen Sie den Aushängen. *Ohne Anmeldung*.

Montag
20.04.
11 - 12 Uhr
2 €
TP: ASZ-Saal

► **Frühlingssingen**
mit dem Chor Silberklang

Fröhliches Singen von Frühlingsliedern unter der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy. Jeder ist herzlich eingeladen, der gerne mitsingt oder zuhören möchte. *Mit Anmeldung*.

Montag
20.04.
13.30 Uhr
3 €
TP: ASZ
Kastanien-
Eingang

► **Radltour „Wellige Eröffnungsrunde“**

ca. 40 km. Ohne Einkehr, mit kleiner Pause. Mit Begleitung. *Mit Anmeldung*.



Veranstaltungen

April 2026

**Dienstag
21.04.**

9 Uhr

19 € (Fahrt,
MVV, Füh-
rung)
11,50 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

Donnerstag

23.04.

15 Uhr

8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

Samstag

25.04.

15 Uhr

8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

Montag

27.04.

15 Uhr

8 € (Eintritt)

TP: ASZ-Saal

Montag

27.04.

ab 9 Uhr

kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang

► München entdecken – Marktleben in München

Wie der Viktualienmarkt an seinen Platz kam. Diese Stadtführung durch die Münchener Altstadt macht das Münchener Marktleben durch die Jahrhunderte bis heute lebendig. Führung: Carmen Finkenzeller. Das Mittagessen ist ab 12.30 Uhr im „Nash“ (israelisches Lokal – sehr lecker!) am Jakobsplatz geplant. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten. Begleitung Julia König. *Mit Anmeldung.*

► Theater im ASZ – 1. Vorstellung

Die Theatergruppe des ASZ zeigt Stücke von Karl Valentin und Liesl Karlstadt: „Der Firmling“, „Der Theaterbesuch“, „Im Photo-Atelier“ Regie: Sigi Weissthanner. *Mit Anmeldung.*
(Aufführungsrechte: Drei Masken Verlag München)

► Theater im ASZ – 2. Vorstellung

Die Theatergruppe des ASZ zeigt Stücke von Karl Valentin und Liesl Karlstadt: „Der Firmling“, „Der Theaterbesuch“, „Im Photo-Atelier“ Regie: Sigi Weissthanner. *Mit Anmeldung.*
(Aufführungsrechte: Drei Masken Verlag München)

► Theater im ASZ – 3. Vorstellung

Die Theatergruppe des ASZ zeigt Stücke von Karl Valentin und Liesl Karlstadt: „Der Firmling“, „Der Theaterbesuch“, „Im Photo-Atelier“ Regie: Sigi Weissthanner. *Mit Anmeldung.*
(Aufführungsrechte: Drei Masken Verlag München)

► Einzelberatung (je 60 Minuten) zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungs- verfügung, Patientenverfügung

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Situation geraten, in der wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden können. Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung:
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 ab sofort möglich.

Mittwoch
29.04.
18 Uhr
8 € (Eintritt)
TP: ASZ-Saal

► **Theater im ASZ – 4. Vorstellung**

Die Theatergruppe des ASZ zeigt Stücke von Karl Valentin und Liesl Karlstadt:
„Der Firmling“, „Der Theaterbesuch“, „Im Photo-Atelier“ Regie: Sigi Weissthanner.
Mit Anmeldung.

(Aufführungsrechte: Drei Masken Verlag München)

Donnerstag
30.04.
12 Uhr
10,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)
TP: ASZ-
Stüberl

► **Echinger Kochen für Echinger**

Es kocht für Sie das Ehepaar Freinberger.
Es gibt Rinderragout mit Kartoffelgratin.
Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.
**Unser monatliches Kochen erfreut sich
sehr großer Beliebtheit.** Um möglichst
vielen Menschen die Teilnahme zu er-
möglichen, hat der Vorstand des Vereins
festgelegt, dass jeder, der bereits 6x (Jahr)
teilgenommen hat, zunächst auf eine War-
teliste gesetzt wird und bei freien Plätzen
nachrücken kann. *Mit Anmeldung.*

► **Monatliche Veranstaltungen** März / April 2026

Montag
02.03.+
13.04.
12-13 Uhr
10 € (inkl.
Mittags-
snack)
TP: ASZ-Saal

Anmeldung
über
VHS Eching

► **Bewegung und gesunder Genuss in der Mittagspause**

In Kooperation mit der VHS Eching

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 Aus-
rüstung oder Sportkleidung benötigt wird.
Nach dem 30-min. Training genießen wir
gemeinsam einen Mittagssnack.



Monatliche Veranstaltungen

März / April 2026

Dienstag

10.03./14.04.

11.45 bis

13.45 Uhr

**Di, 17.03. +
Mi, 22.04.**

Ca.

11.30 Uhr

Abholung

12.00 Uhr

Mittagessen

3,50 €

(Hin- und
Rückfahrt)

Mittwoch

04.03./01.04.

13.45 Uhr

3,50 € Fahrt

TP: ASZ

Mittwoch

18.03./15.04.

15 Uhr

Eintritt frei

Mittwoch

18.03./22.04.

16 Uhr

Eintritt frei

Mittwoch

25.03./29.04.

15 Uhr

Freitag

13.03./10.04.

10 Uhr bis

11.30 Uhr

Eintritt frei

► Echinger Kreativzirkel

Mit Frau Krämer. Arbeiten mit Textilien und Wolle. *Ohne Anmeldung.*

Eintritt frei. **TP: Werkraum**

► Fahrdienst zum gemeinsamen Mittagessen im ASZ (Café Central)

Sie wünschen sich Geselligkeit beim Mittagessen, Ihnen ist es aber nicht möglich, selbstständig ein Lokal zu besuchen? Das ASZ bietet einmal monatlich einen Fahrdienst mit Abholung und Heimfahrt ins ASZ (Café Central) zum gemeinsamen Mittagessen an.

Abholzeit: wird nach Anmeldung individuell mitgeteilt. Rückfahrt: ca. 13.30 Uhr.

Anmeldung ab sofort möglich.

► Fahrt zum „Offenen Café“ in Günzenhausen

Es sind alle Interessierten zum gemütlichen Beisammensein herzlich eingeladen. Das ASZ bietet einen Fahrdienst mit Hin- und Rückfahrt an. Zurück in Eching ca. 16 Uhr. *Mit Anmeldung.*

► Kaffeeklatsch

Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen & Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching. *Ohne Anmeldung.* **TP: ASZ-Saal**

► Smartphone-Sprechstunde

Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären. *Ohne Anmeldung.* **TP: ASZ**

► ASZ-Bewohner-Stammtisch

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*
Eintritt frei

► Lesekreis

Für alle, die gerne Bücher lesen u. darüber sprechen wollen. Mit Frau Siebert und Frau Edlinger. Anmeldung im ASZ/MGH. **TP: ASZ**

**Freitag
06.03./10.04.
10 - 12 Uhr
10 €
für 1 Stunde**

**TP: ASZ-
Empfang**

**Freitag
20.03./17.04.
Abfahrt
12.30 Uhr
21 € (Fahrt)
TP: Untere
Hauptstr. /
Ecke Heide-
straße**

**Samstag
21.03./18.04.
13.30 bis
15.30 Uhr
6,50 €
TP: ASZ-
Stüberl**

**Samstag
21.03./18.04.
inkl. Fahrrad-
reparatur
14 - 16 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal**

**Samstag
07.03./04.04.
13 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Foyer**

► **Mediensprechstunde – Umgang mit digitalen Medien**

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. *Anmeldungen ab sofort möglich.*

► **Großer Bus zur Therme Bad Gögging**

Auch für Nichtschwimmer geeignet.
Infos bei Margret Michel
Tel. 089/310 28 73.
Rückfahrt Gögglin um 17 Uhr.
Eintritt Therme 14 €.

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

► **Café Auszeit – Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz**

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. Der Preis beeinhaltet bereits Kaffee & Kuchen. *Mit Anmeldung.*

► **Reparatur-Café – Reparieren statt Wegwerfen**

Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden.
Mit Anmeldung.

► **Spinn- und Handarbeitstreffen**

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. *Ohne Anmeldung.*



Kurse und Treffs

wöchentlich am Montag

**9 Uhr bis
10.15 Uhr**
à 2 €
TP: Gymnas-
tikraum UG

**10.30 Uhr
bis
11.30 Uhr**
5 € / Monat
TP: Gymnas-
tikraum UG

**10 Uhr bis
11.15 Uhr**
à 3,50 €
TP: ASZ-Saal

13.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-
Stüberl

**14 Uhr bis
15 Uhr**
7 € je Termin
TP: Gymnas-
tikraum UG

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Biblio-
thek

**17 Uhr bis
18 Uhr**
5 € / Monat

19 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

► BRK – Bewegung am Morgen

Senioren-Gymnastik
mit Frau Graetz & Frau Tschuk
02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03.
13.04. | 20.04. | 27.04.
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

► BRK – Gymnastik im Sitzen

Gymnastik „auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11
02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03.
13.04. | 20.04. | 27.04.

► Offenes Singen „Chor Silberklang“

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04.

► Offene Schafkopfrunde

► Kurs: Muskelaufbau & Rückengesundheit
Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Da-
men u. Herren. Leitung: Konstantin Reinders
02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03.
13.04. | 20.04. | 27.04.

► Offener Spieletreff im ASZ

Eingeladen sind alle, die Lust an Brett-
spielen, Kartenspielen etc. haben

► Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

► Offene Schafkopfrunde

► Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

Kurszeit:
9.30 bis
10.15 Uhr
Je 11 €
(Fahrt,
Kleinbus +
Eintritt)

TP: ASZ

15 Uhr bis
16 Uhr
3 €
je Termin

TP: ASZ
Kastanien-
eingang

14 Uhr bis
17 Uhr
Auch in den
Schulferien

**Material-
kosten**

TP: Werk-
raum

► Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim

Abfahrt um 8.45 Uhr. Rückfahrt ca. 11 Uhr.

03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03.
14.04. | 21.04. | 28.04.

*Mit Anmeldung ab sofort für jede
einzelne Fahrt.*

Abholung von zuhause + Heimfahrt (zzgl. 2€)

► Gehen und Reden - „Latschen und Ratschen“

Eine Kooperation von ASZ und VHS Eching:
Gemeinsam unterwegs für Austausch und
Bewegung! Möchten Sie neue Menschen
kennenlernen, sich austauschen und dabei
aktiv sein? Dann ist unser Angebot genau
das Richtige für Sie! Egal, ob jung oder alt,
alteingesessen oder neu in der Gegend,
Bewegungseingeschränkt oder gut zu Fuß –
alle sind herzlich willkommen!

Trainerin: Manuela Mathar.

10.03. | 24.03. | 14.04. | 28.04.

*Die Anmeldung ist im ASZ und in der
vhs Eching möglich.*

► Offene Mosaikwerkstatt

Mit Asylbewerbern und Einheimischen im
Werkraum des ASZ. Es werden dekorative
Gartensäulen mit Mosaik aus Scherben von
Wandfliesen und Keramikgeschirr oder sons-
tigem „KirmsKrams“ gefertigt. Es können
auch eigene Gegenstände wie Blumentöpfe,
Flaschen uvm. verziert werden. Vorkennt-
nisse sind nicht erforderlich, nur Freude am
Gestalten. Anleitung: Margret Lösch.
Ohne Anmeldung.

13.30 und

14.45 Uhr

TP: Gymnastikraum UG

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Bibliothek

► BRK Seniorengymnastik im ASZ

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74

Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53

03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03.

14.04. | 21.04. | 28.04.

► Offene Bridge-Gruppe



Kurse und Treffs

wöchentlich am Mittwoch

9 Uhr bis

12 Uhr

à 11,50 €

TP: Werkraum

► Offene Töpferwerkstatt

Für Anfänger & Fortgeschrittene mit Heide Prötel

Ab 04.03., 7x

9 Uhr

5,40 €

pro Termin

TP: ASZ-Saal

► KURS: Englisch conversation *

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.

Mit Jill Seidlitz

04.03. | 11.03. | 15.04. | 22.04. | 29.04.

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Raum 1.0G

► Offene Skatrunde für Damen

Information & Anmeldung bei Frau Seifarth

Tel. 089/312 004 22

14 Uhr bis

16 Uhr

Eintritt frei

TP: Gymnastikraum UG

► Offener Tischtennistreff

Leitung: Peter Jeltsch

15 Uhr

Eintritt frei

TP: Bibliothek

► Skatrunde für Herren

Information & Anmeldung bei Hr. Damnik

Tel. 089/319 48 28

► Kurse und Treffs wöchentlich am Donnerstag

Gruppe 1

08.00 Uhr -

08.45 Uhr

Gruppe 2

09.00 Uhr -

09.45 Uhr

8 €

pro Termin

TP: Gymnas-

tikraum UG

10-11 Uhr

7 €

pro Termin

TP: ASZ-Saal

14 Uhr

Eintritt frei

► KURS: Rehatraining / Krafttraining mit Anna Schläger (Reha-Trainerin)

Dieser Reha-Sport ist ein ganzheitliches Training, das gezielt den gesamten Bewegungsapparat stärkt. Anders als in der klassischen Physiotherapie werden nicht nur einzelne Beschwerden behandelt, sondern Muskeln, Gelenke, Sehnen und die neuro-muskuläre Ansteuerung in ihrer Gesamtheit trainiert. So werden Bewegungen sicherer, kontrollierter und ökonomischer – für mehr Stabilität und Lebensqualität im Alltag.

05.03. | 12.03. | 19.03.

16.04. | 23.04. | 30.04.

► KURS: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Christiane Lüth (Mitglied im Bundesverband Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V.)

05.03. | 19.03. | 26.03. | 02.04.

09.04. | 16.04. | 23.04. | 30.04.

► Offene ASZ Schachgruppe

TP: Bibliothek

► Kurse und Treffs

wöchentlich am Freitag

12.30 Uhr -

15.15 Uhr

8 €

pro Termin

TP: Gymnas-

tikraum UG

► Schonendes Yoga

Kursleitung: Andrea Strube

Gruppe 1: 12.30 – 13.45 Uhr

Gruppe 2: 14.00 – 15.15 Uhr

06.03. | 13.03. | 20.03. | 27.03.

17.04. | 24.04.

*** Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.**

Es ist nur der gesamte Kurs buchbar.

Schnupperstunde zum Kennenlernen ist immer möglich.

Bitte bei der Anmeldung am Empfang Bescheid sagen.

Anmeldung

zu den Veranstaltungen

März / April 2026

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

Ab Montag, 23. Februar 2025 können Sie Ihre Anmeldung persönlich abgeben. Für die Frühaufsteher öffnen wir den Empfang früher und nehmen Ihre Anmeldungen ab 7.15 Uhr entgegen.

Ihre Wünsche werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. **Es können maximal 2 Personen angemeldet werden.** Am Nachmittag teilen wir auf Anfrage mit, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen können.

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

Neue Regelung für Absagen:

- Bequeme Ausflüge mit dem Reisebus sowie die Reservierung der Isarcard65 können **bis zum dritten Werktag 12.00 Uhr vor dem Termin** abgesagt werden.
- Alle anderen Veranstaltungen werden bei einer Absage **bis 12.00 Uhr am Vortag** erstattet.
- Wanderungen und Radtouren können auch spontan abgesagt werden.

Bei späteren Absagen können die Kosten leider nicht mehr 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.**

Sollten Sie Fragen zur Barrierefreiheit oder Beschwerlichkeit der Ausflüge haben, sprechen Sie uns an!

Anmeldung 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, der 23.02.2026**

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. Hier die Kontoverbindungen:

Sparkasse Freising Moosburg

Älter werden in Eching e.V.

IBAN: DE18 7005 1003 0000 1112 78

BIC: BYLADEM1FSI

Freisinger Bank eG

Älter werden in Eching e.V.

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

Bürozeiten

Montag – Donnerstag 9 - 12 Uhr
 und 12.45 - 16 Uhr
Freitag 8.30 - 12 Uhr

und nach Vereinbarung