ASZ
Alten Service Zentrum

Mehr Generationen Haus

Programm
November
Dezember
2026

Veranstaltungen und monatliche,
sowie 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,

wenn die Tage kürzer werden und der Herbst in den Winter übergeht, werden Begegnungen, gemeinsame Aktivitäten und schöne Erlebnisse umso wichtiger.
Mit unserem Programm für November und Dezember möchten wir Sie einladen, aktiv zu bleiben, Neues zu entdecken und in Bewegung zu bleiben.
Blättern Sie durch unser neues Programm, entdecken Sie Bekanntes und Neues und machen Sie mit, wann immer Ihnen danach ist. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen abwechslungsreichen, stimmungsvollen Jahresausklang zu erleben!

Ihr Team des
Alten Service Zentrum / Mehrgenerationenhaus

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

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:

Alten Service Zentrum /
Mehrgenerationenhaus Eching
@ASZEching

ASZ-MGH Eching
@aszmgh_eching

Telefon:
089/327142-0

E-Mail:
info@asz-eching.de

Regelungen für die Anmeldung

Für die wöchentlichen Kurse und Treffs:

Die Anmeldung ist **sofort nach Erscheinen** des Programms möglich. **Letzte Anmeldemöglichkeit ist:**

Montag, der 26.10.2026

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.

Für die Ausflüge & sonstige Veranstaltungen:

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

Anmeldetag: Montag, der 26.10.2026

Abgabe der Anmeldung persönlich ab 7.15 Uhr
Es können maximal 2 Personen angemeldet werden.

Bitte sehen Sie davon ab, sich telefonisch zu erkundigen, bei welchen Veranstaltungen Sie einen Platz haben (außer Sie möchten den zu zahlenden Betrag überweisen).

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

Eine Zahlung der Veranstaltungen und Kurse ist auch per Überweisung möglich.

Empfänger: Älter werden in Eching e.V.

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

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

Regelungen 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 am gleichen Tag abgesagt werden.

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

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



NEU Puzzletisch in der Bibliothek

Egal ob ein Teil oder hundert –
setzen Sie sich dazu und puzzeln Sie ein Stück mit!

(ohne Anmeldung – einfach während der Öffnungszeiten vorbeischauen)

LAUFENDE AUSSTELLUNG

Kunstausstellung „Lieblingsbilder“ präsentieren Ihnen die Samstagsmalerinnen unter Leitung von Siegi Läng

Es stellen aus: Regine Arndt, Margot Hollermeier, Jenny Imhof, Maria Kurz, Siegi Läng, Anita Paulus, Chrisitina Schierl

Vom 21. Oktober 2026 bis 10. Januar 2027

gutschein

Suchen Sie ein Geschenk?

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

▶ Barrierefrei unterwegs – unser Opel Combo ist jetzt rollstuhlgerecht!



Rollstuhlfahrer können ab sofort beim ASZ/MGH Fahrdienste in Anspruch nehmen und bei Ausflügen teilnehmen.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Unsere Fahrer sind Ehrenamtliche, die ausführlich in das Rollstuhlbefestigungssystem eingewiesen wurden
- Bestellung des Fahrdienstes unter: **089/327142-0**
- Kosten: 17€ pro Stunde + 0,40€ pro KM
- Fahrer können auf Anfrage auch den Termin begleiten
- Die Pauschalpreise für die Ausflüge entnehmen Sie dem Programm



Wenn Sie einen Fahrdienst brauchen, melden Sie sich frühzeitig bei uns und wir suchen einen Fahrer für Sie.



Veranstaltungen
November 2026

Dienstag
03.11.
10-11 Uhr
Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

Besuch der Hortkinder des Gemeindehorts Heidestraße

Die Kinder bringen Spiele mit, die Sie gemeinsam mit ihnen spielen können. Vielleicht lernen Sie neue Spiele kennen!? *Anmeldung ab sofort möglich.*

Montag
09.11.
9.30 Uhr
Eintritt frei

TP: ASZ-Saal

Besuch der Großtagespflege Max & Moritz

Die Kindergruppe besucht das ASZ/MGH und bringt selbstgebackenen Kuchen mit. Alle sind herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen! *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)*

Montag
09.11.
ab 16.30 Uhr
TP: Foyer

Foyer-Konzert

Piano Pop-Pürée mit Gerrit. Lauschen Sie entspannender Klaviermusik.
Ohne Anmeldung.

Mittwoch
11.11.
8.40 Uhr
10,50 €
(Fahrt, MVV)
3 € mit eigener Fahrkarte

TP: Bahnhof (Richtung München)

München entdecken – Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung

Führung in der Vermessungshistorischen Ausstellung. Begegnen Sie Spuren der über 200-jährigen Geschichte der Bayerischen Vermessungsverwaltung. Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Nach der Führung ist ein gemeinsames Mittagessen im Liebighof im Lehel geplant. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten.
Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

Veranstaltungen
November 2026

Donnerstag
12.11.
13.15 Uhr
26 € (inkl. Fahrt, Führung, Eintritt)
19 € für Selbstfahrer
TP: ASZ

Museum Starnberg – Ausstellung (Juni 2026 eröffnet): Die letzten Tage des Märchenkönigs König Ludwig II

Mit den ASZ-Autos geht es nach Starnberg ins Museum. In einer 1,5-stündigen Führung erfahren Sie Interessantes über die letzten Tage des Märchenkönigs. Im Anschluss kehren wir vor Ort im Café ein. Zurück in Eching ca. 18 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Freitag
13.11.
9 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

Vortrag – Ernährung für ein starkes Herz „Genussvoll essen, das Herz stärken“

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot. Es bleibt auch Zeit für Fragen.
Referentin: Silke Zotter, Dipl.oec.troph.; zert. Ernährungsberaterin. *Mit Anmeldung.*

Montag
16.11.
14.30 Uhr
mit Spendenkorb

TP: ASZ-Saal

„Dahoam in Bayern“ – Boarisch durchs Leben

Der Münchner Schauspieler Bartholomäus Sailer unterhält mit heiteren, besinnlichen und hintersinnigen Gedichten, Geschichten und Gedanken bayerischer Poeten und Schriftsteller. Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Texten und Musikbegleitung. *Mit Anmeldung.*

Dienstag
17.11.
9 Uhr
10,50 € (inkl. Fahrt)
3 € mit eigener Fahrkarte

Leichte Wanderung durch den Freisinger Forst

ca. 9 km. Mit S-Bahn und Bus fahren Sie zum Startpunkt in Freising. Eine abwechslungsreiche Wanderung führt Sie vom Schafhof durch Wald zur Besichtigung der „Wies-Kirche“.

Weiter auf der nächsten Seite...

TP: Bahnhof (Richtung Freising)

Fortsetzung:
Weiter wandern Sie über Forst- und Feldwege zur Xavarien-Kapelle, bevor um ca. 12 Uhr die Mittagseinkehr geplant ist. Anschließend noch 1 Stunde an der Isar entlang, bevor Sie mit der S-Bahn wieder heimfahren. Zurück in Eching ca. 15 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch 18.11. 7.30 Uhr
15 €
(inkl.Fahrt, Führung)

2 € für Selbstfahrer

TP: ASZ



▶ Ausflug mit den ASZ-Autos: Werksbesichtigung Südzucker AG Rain am Lech

Bei einer Werksführung erfahren Sie Wissenswertes über die Verarbeitung von Zuckerrüben, moderne Produktionsabläufe und die Herstellung von Zucker – von der Anlieferung der Rüben bis zum fertigen Produkt. Anschließend Mittagessen vor Ort **(nur Kartenzahlung)**. **Geben Sie bei der Anmeldung an, welches Gericht Sie essen möchten: Schnitzel mit Pommes oder Käsespätzle.**

Bitte beachten Sie:
- **Nicht barrierefrei**
- **Personen mit Gehhilfen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzschrittmachern können nicht teilnehmen**
- **Keine Erkältungssymptome**
- **Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung (ein Teil im Freien)**
- **Filmen und Fotografieren verboten**

Zurück in Eching ca. 14 Uhr.
Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch 18.11. 12 Uhr
11,50 €
(inkl. Wasser und Kaffee)

TP: ASZ-Stüberl

▶ Echinger kochen für Echinger

Es kocht für Sie Ehepaar Freinberger. Es gibt Tomate-Mozzarella als Vorspeise. Bei der Hauptspeise erwartet Sie Mailänder Schnitzel mit Spaghetti und Tomatensauce. Beim Dessert lassen Sie sich doch einfach überraschen.

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.*

Veranstaltungen
November 2026

Mittwoch
18.11.
ab 14 Uhr
kostenlos

TP: ASZ

Einzelberatung (ca. 45 min.) zum Thema „Blickpunkt Auge“

Frau Harnisch-Bethke (Blickpunkt Auge Beraterin beim Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund in München) berät Sie zu Themen wie: Informationen zu Augenerkrankungen, Hilfsmittelberatung (Sehhilfen und andere Hilfsmittel), Tipps, Tricks und Schulungen für den Alltag, Arbeitsplatzausstattung privat und im Beruf und Informationen zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*
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)*

Donnerstag
19.11.
14.30 Uhr
4 € (inkl. 1 Glas Sekt, 1 Kaffee und einem Stück Kuchen)
TP: ASZ-Foyer

31. ASZ Geburtstagsfest

Bei Kuchen, Kaffee, Sekt und der Musik von „Funlive“ (bekannt vom Sommerfest), feiern Sie unter der Mitwirkung des ASZ-Chors (Leitung: Kayao Katsuta-Grandy) mit Freunden und Bekannten im ASZ-Foyer.

Wir bitten Sie um Anmeldung und Abholung eines Bons, damit Ihnen ein Sitzplatz sicher ist. *Mit Anmeldung.*

Freitag
20.11.
14.30 Uhr
Eintritt frei

TP: ASZ-Stüberl

Der bundesweite Vorlesetag steht unter dem Motto „Märchen aus aller Welt“ für Jung und Alt

mit Gabriele Oberdorfer-Knoll und Charlotte Pschierer als Vorleserinnen. Dazu gibt es Kaffee/Tee und Kekse gegen Spende.
Mit Anmeldung.

Samstag
21.11.
13-16 Uhr
TP: ASZ-Saal

Pop-up Kunst-Verkauf

Viele Ausstellungen hat Siegi Läng bereits im ASZ-Foyer veranstaltet, ob mit ihren Mal-Schützlingen oder mit ihren eigenen Bildern.
Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung:
Heute bietet die Künstlerin Ihre Bilder zum Verkauf an. Die Künstlerin ist persönlich vor Ort und berät Sie gerne. Auf Wunsch können Sie ausgewählte Werke unverbindlich mit nach Hause nehmen, um zu sehen, wie sie in Ihren Räumen wirken.
Auf die Bilder gibt es 10-15 % Rabatt!
Ohne Anmeldung!

Montag
23.11.
Flohmarkt
von
17 Uhr bis
19.30 Uhr

Eintritt frei

TP: ASZ-Foyer

▶ Voradventlicher Abendflohmarkt im ASZ/MGH

Wenn die Tage kürzer werden und der Lichterglanz die Städte erhellt, ist es wieder Zeit für besinnliche Momente, gemütliches Stöbern und vorweihnachtlichen Genuss. Beginn des Flohmarktes ist um 17 Uhr. Kulinarisch werden Sie mit Flammkuchen und Glühwein (und alkoholfreie Variante) von der Nachbarschaftshilfe Eching verwöhnt. Vorbeischauen lohnt sich definitiv! Wir freuen uns über zahlreiche Besucher.
Als Besucher keine Anmeldung notwendig.

Möchten Sie gerne am Flohmarkt etwas verkaufen? **Anmeldung als Verkäufer ist bis spätestens 16.11.2026 möglich.** Nähere Informationen zum Ablauf und Standgebühr erhalten Sie im ASZ/MGH.
Ansprechpartnerin: Frau König.

Montag
23.11.
ab 9 Uhr
kostenlose Einzeltermine

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 & Terminvergabe
ab sofort möglich.

Veranstaltungen
November 2026

Dienstag
24.11.
14.30 Uhr
2 €
TP: ASZ-Saal

ASZ Reisefilm „Heidelberg“

Frau Freinberger hat während der ASZ-Kurzreise Heidelberg im Mai 2026 fleißig mitgefilmt und zeigt Ihnen diesen Film.
Mit Anmeldung.

Mittwoch
25.11.
7.30 Uhr
49 €
(inkl. Fahrt, Eintritt, Führung)

TP: ASZ

Der bequeme Ausflug – DomQuartier und Christkindlmarkt Salzburg

Nach Ankunft in Salzburg ist ein Fußmarsch (ca. 1 km) nötig, um in die Innenstadt zu gelangen, weil Busse leider dort nicht reinfahren dürfen. Im Anschluss erhalten Sie eine Führung durch das DomQuartier zum Thema „Barocke Pracht – Barocke Macht“. Sie erhalten einen Einblick der Bereiche des DomQuatiers und 1300 Jahre Herrschaftsgeschichte, Kunst, Musik und Architektur **(Gebäude nicht komplett barriefrei)**. Zum Mittagessen kehren Sie dann noch gemeinsam im Gasthaus „Goldene Kugel“ ein. Im Anschluss haben Sie Zeit zur freien Verfügung (ca. 2,5 Stunden), um den Christkindlmarkt zu erkunden, Kaffeetrinken zu gehen und durch die Gassen von Salzburg zu schlendern. Von einem vereinbarten Treffpunkt geht es dann wieder ca. 1 km zu Fuß zurück zum Bus. Zurück in Eching ca. 19.30 Uhr.
Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch
25.11.
ab 10 Uhr
kostenlos

TP: ASZ-Empfang

Einzelberatung (ca. 45 Min.) der EUTB Freising rund um das Bundesteilhabegesetz

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, kurz EUTB, ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen sowie für deren Angehörige und nahestehende Personen. Die EUTB berät Sie in Bereichen wie z. B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen.

Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung...
Rechtliche Beratung und Begleitung vor Gericht werden nicht angeboten. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben zu uns zu kommen, gibt es unter bestimmten Umständen die Möglichkeit auf einen Hausbesuch.

Donnerstag
26.11.
15 Uhr
2 € (Lesung)

TP: ASZ- Saal

▶ Lesung zum Advent

Adventliche Lesung mit Geschichten, Gedichten und mehr. U.a. mit Mitgliedern der ASZ-Theatergruppe. *Mit Anmeldung.*

Für 1,50 € können Sie eine Tasse Glühwein oder Kinderpunsch erwerben.

Montag
30.11.
13.30 Uhr
2 € (Film)

TP: ASZ- Saal

▶ Kino am Nachmittag im ASZ
Film: „Das Spukschloss im Spessart“ mit Liselotte Pulver & Heinz Baumann

Freuen Sie sich über einen netten Filmklassiker mit Kaffee und Keksen. *Mit Anmeldung.*

3,50 € (Film + Kaffee) oder
4 € (Film + Kaffee + Kekse)

IsarCard65
zum Ausleihen im ASZ



Die IsarCard65 ist eine übertragbare Monatskarte für Menschen, die den MVV nutzen möchten.

Zwei Karten stehen zum Ausleihen zur Verfügung!

Das Wichtigste auf einen Blick:
- **Gültig für Personen ab 65 Jahren**
- **Reservierung und Abholung im ASZ**
- **Zone M-5**
- **6 € pro Nutzung/Tag**
- **Zu jeder Uhrzeit gültig**

Veranstaltungen
Dezember 2026

Dienstag 01.12.

Abholung ab 12.30 Uhr (genaue Uhrzeit wird kurz vorher bekannt gegeben)

Abfahrt ASZ 13 Uhr

5 € (inkl. Fahrt)

Ausflug ohne Barrieren (inkl. Abholung von zuhause und Heimfahrt) zum Weihnachtsmarkt am Flughafen München

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

Seien Sie gespannt auf den weihnachtlichen Lichterzauber am Flughafen München. Vom Parkplatz zum Weihnachtsmarkt sind es ca. 150 Meter zu laufen. Vor Ort gibt es einen Lift. Auf dem Weihnachtsmarkt sind vereinzelte Sitzmöglichkeiten vorhanden.

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. Begleitung: Selina Pöllner. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr.
Anmeldung ab sofort möglich.

Mittwoch 02.12. ab 10 Uhr
kostenlos

TP: ASZ-Empfang

Einzelberatung (ca. 45 Min.) der EUTB Freising rund um das Bundesteilhabegesetz

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, kurz EUTB, ist ein Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen sowie für deren Angehörige und nahestehende Personen. Die EUTB berät Sie in Bereichen wie z. B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen.

Rechtliche Beratung und Begleitung vor Gericht werden nicht angeboten. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben zu uns zu kommen, gibt es unter bestimmten Umständen die Möglichkeit auf einen Hausbesuch.

„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.

Ein Gewinn für Beide!

- 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.
- Von den Hilfen sind Pflegeleistungen jeglicher Art ausgenommen.

- Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns im ASZ.
- Wir vereinbaren einen Termin und unterhalten uns in einem persönlichen Gespräch über Ihre Wünsche und Interessen.
- Im Anschluss schlagen wir passende Wohnpaare vor.
- Sie lernen sich kennen und entscheiden selbst, ob eine Wohnpartnerschaft für Sie in Frage kommt.
- Wir helfen Ihnen bei der Vertragsgestaltung und beraten Sie, solange Ihre Wohnpartnerschaft besteht.

Veranstaltungen
Dezember 2026

Anmeldetag für die ASZ-Reise:

Donnerstag 03.12. ab 9 Uhr

ASZ-Kurzreise: 3-Tages-Fahrt nach Slowenien „Kranjska Gora & Tulpenblüte“ Dienstag, 27. April 2027 bis Donnerstag, 29. April 2027 in Kooperation mit dem Busunternehmen Wiesheu

u.a. mit Bled, Kranjska Gora, Ljubljana und auf dem Rückweg Mittagessen in Kitzbühel.



Reiseunterlagen finden Sie ausgelegt im ASZ. Gerne senden wir Ihnen diese auch per E-Mail zu!

Donnerstag 03.12. 14 Uhr
3,50 € (inkl Fahrt)

TP: ASZ)

Einkaufen auf dem Bauernhof – Fahrt zum Pflüglerhof nach Neufahrn

Kaufen Sie entspannt im Hofladen ein. Der Hof bietet neben eigenen Produkten (sogar Bier), auch viele regionale Lebensmittel an.
Zurück in Eching ca. 15 Uhr.
Begleitung: Barbara Hammrich.
Mit Anmeldung.

Freitag 04.12. 8.50 Uhr
10,50 € (inkl Fahrt)
3 € mit eigener Fahrkarte
TP: Bahnhof (Richtung München)

Die längere Wanderung – Wiedenhöfe

Länge 12 km, Steigung 100 Hm, ca. 4 Stunden.
Vom Bahnhof Röhrmoos über die Wiedenhöfe nach Schönbrunn.
Einkehr erst am Ende der Tour.
Zurück in Eching ca. 16 Uhr.
Begleitung: Sieglinde Heinz.

Mit Anmeldung.

Mittwoch 09.12. 10 Uhr
8 € (inkl. Fahrt)

Nikolaus-Wanderung

Ca. 7 km. Eine kleine Amper Wanderung, am Heigl-Weiher vorbei erwartet Sie heute.

Weiter auf der nächsten Seite...

3 € mit eigener Fahrkarte
TP: Bahnhof (Richtung München)

Fortsetzung...
Dafür fahren Sie mit S-Bahn und Bus nach Haimhausen. Die Mittagspause wird in Haimhausen sein. Bevor Sie wieder heimwärts fahren, gehen Sie noch zur Bründl-Kapelle. Zurück in Eching ca. 15.30 Uhr. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

Donnerstag 10.12. 19.30 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

▶ **Führung in der Alten Pinakothek München „Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek“ als Livestream**

(d.h. Sie können bei uns im Saal eine Führung auf dem Bildschirm erleben - die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München übermittelt)
In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt. Führung: Mirjam Neumeister, Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. *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)***

Sonntag 13.12. 11 Uhr
25,50 € (Karten inkl. Verwaltungspauschale)
TP: Herkulessaal

▶ **Kammerphilharmonie DaCapo: Festliche Advents-Matinée**

u.a. mit Werken von Marc-Antoine Charpentier, Arcangelo Corelli, Franz Anton Hoffmeister, Wolfgang Amadeus Mozart, Mieczyslaw Karlowicz und Samuel Coleridge-Taylor. Viola: Brian Isaacs. Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.
Mit Anmeldung bis 13.11.2026.
Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.

Veranstaltungen
Dezember 2026

Montag
14.12.
14.30 Uhr
15 € (Fahrt Kleinbusse Eintritt, Kaffee & Kuchen)

TP: ASZ

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.

Montag
14.12.
ab 16.30 Uhr
Eintritt frei
TP: Foyer

Foyer-Konzert

Piano Pop-Pürée mit Gerrit. Lauschen Sie entspannender Klaviermusik.
Ohne Anmeldung.

Montag
14.12.
ab 9 Uhr
kostenlose Einzeltermine

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.

Mittwoch
16.12.
ab 14 Uhr
kostenlos

TP: ASZ

Einzelberatung (ca. 45 min.) zum Thema „Blickpunkt Auge“

Frau Harnisch-Bethke (Blickpunkt Auge Beraterin beim Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund in München) berät Sie zu Themen wie: Informationen zu Augenerkrankungen, Hilfsmittelberatung (Sehhilfen und andere Hilfsmittel),...

Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung...
Tipps, Tricks und Schulungen für den Alltag, Arbeitsplatzausstattung privat und im Beruf und Informationen zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*
Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zur Beratung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. Auch für Rollstuhlfahrer. ***(Mit Anmeldung)***

Mittwoch
16.12.
12 Uhr
11,50 €
(inkl. Wasser und Kaffee)

TP: ASZ-Stüberl

▶ Echinger kochen für Echinger

Es kocht für Sie das Ehepaar Türnau. Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. Essen Sie mit in Gesellschaft.

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.*

Donnerstag
17.12.
7.30 Uhr
38 € (inkl. Fahrt und Führung)

TP: ASZ

▶ Bequemer Ausflug – Lebkuchenwelt Schmidt und Nürnberger Christkindlesmarkt

Kurz vor Weihnachten geht es nach Nürnberg. In der Lebkuchenwelt Schmidt sehen Sie einen 20-minütigen Film, der etwas über die Geheimnisse aus der Welt der Gewürze und der jahrhundertealten Handwerkskunst der Lebküchnerei erzählt. Auch kulinarisch werden Sie mit heißem Glühwein oder alkoholfreiem Punsch sowie frisch aufgebrühtem Kaffee und einem Lebkuchen verwöhnt. Nach der Führung geht es gemeinsam zum Mittagessen im Heilig Geist Spital. Nach dem Mittagessen haben Sie Zeit zur freien Verfügung auf dem berühmten Christkindlesmarkt in Nürnberg. Erleben Sie das weihnachtliche Nürnberg. Um 17 Uhr geht es zurück nach Eching. Rückankunft in Eching um ca. 19 Uhr. Begleitung: Julia König
Mit Anmeldung.

Veranstaltungen
Dezember 2026

Montag
21.12.
11 Uhr bis
12 Uhr
2 €

TP: ASZ-Saal

Weihnachtliches Singen

Stimmen Sie sich auf das Weihnachtsfest ein und singen Sie zusammen mit dem Chor Silberklang unter der Leitung von Kayao Katsuta-Grandy weihnachtliche Lieder. Jeder ist herzlich eingeladen, der gerne mitsingt oder zuhören möchte. *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)*

Montag
21.12.
9.15 Uhr
10,50 €
(Fahrt, MVV)
3 € mit
eigener
Fahrkarte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

München entdecken – Führung im Bayerischen Landtag

Schauen Sie hinter die Kulissen des Bayerischen Landtages mit Film, Hausführung und vielen Informationen. Im Anschluss werden Sie vom Bayerischen Landtag zum Mittagessen in der Landtagsgaststätte eingeladen. (Bitte diese Einladung annehmen!). Zur Auswahl steht klassischer Schweinebraten oder vegetarisches Gemüsecurry mit Tofu und Reis.
Bei Anmeldung bitte entsprechend angeben.
Denken Sie bitte an Ihren Personalausweis für die Einlasskontrolle beim Bayerischen Landtag.

Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch
30.12.
9 Uhr
10 € (Kaffee,
Sekt, Wurst,
Käse, Sem-
meln)

TP: ASZ-Saal

Frühstück zwischen den Jahren

Herzliche Einladung zum Frühstück mit Orangensaft und Sekt. Wir verabschieden das alte Jahr und stoßen auf das Neue gemeinsam an.

Mit Anmeldung.

Sonntag 17.01.2027 11 Uhr
25,50 € (Karten inkl. Verwaltungspauschale)
TP: Herkulessaal

Kammerphilharmonie DaCapo: Münchner Neujahrs-Matinée

u.a. mit Werken von Antonio Vivaldi, Johann Strauss (Vater) und Johann Strauss (Sohn). Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. *Mit Anmeldung bis 18.12.2026.*
Sollte die Karte bis dahin nicht bezahlt sein, können wir leider keine Bestellung vornehmen.

Monatliche Veranstaltungen

November/Dezember 2026

09.11./07.12. 12 Uhr bis 12.30 Uhr
6 €

TP: ASZ-Stüberl

Bewegte Pause – Kraft, Mobilität und Entspannung in der Mittagspause. Aktiv erholen und neue Energie tanken in nur 30 Minuten.

Was ist die „Bewegte Pause“?
Ein kurzes Training mit Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Entspannung und Aktivierung im Alltag. Es ist keine spezielle Sportkleidung oder Ausrüstung erforderlich. Eine Kooperation von VHS und ASZ/MGH.
Anmeldung an beiden Stellen möglich.

Dienstag 10.11./08.12. 11.45 bis 13.45 Uhr
Eintritt frei

Echinger Kreativzirkel

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

Mittwoch 04.11. und 02.12. (mit Adventslesung) 13.45 Uhr
3,50 € (Fahrt)
TP: ASZ

Fahrt zum „Offenen Café“ im Café Wirtsberg 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. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Mittwoch 16.12. 15 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

Kaffeeklatsch

Ein beschwingter Nachmittag zum Ratschen und Kaffeetrinken. Mit den Damen der Nachbarschaftshilfe Eching.
Ohne Anmeldung.

Monatliche Veranstaltungen

November/Dezember 2026

Mittwoch
18.11./16.12.
16 Uhr
3 €
TP: ASZ

Smartphone-Sprechstunde

Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Eching stehen bereit, um interessierten Senioren Smartphones zu erklären.
NEU: *Mit Anmeldung bis spätestens 12 Uhr am Vortag.*

Mittwoch
25.11.
15 Uhr
Eintritt frei

ASZ-Bewohner-Stammtisch

Im Dezember findet anstatt des regulären Bewohnerstammtisches am 15. Dezember der weihnachtliche Stammtisch mit Einladung statt.
(Einladung ergeht gesondert)

Donnerstag
05.11./10.12.
Ca.
11.30 Uhr
Abholung
12.00 Uhr
Mittagessen
3,50 €
(Hin- und Rückfahrt)

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.

Freitag
20.11./18.12.
10 Uhr bis
11.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ

Lesekreis

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

Freitag
06.11./04.12.
10 - 12 Uhr
10 €
für 1 Stunde

TP: ASZ-Empfang

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. *Anmeldung ab sofort möglich.*

Freitag
20.11./18.12.
Abfahrt
12.30 Uhr
21 € (Fahrt)
TP: Untere Hauptstr. / Ecke Heidestraße

▶ Großer Bus zur Therme Bad Gögging

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

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

Freitag
13.11./11.12.
18.30 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.*

Samstag
21.11./19.12.
13.30 bis
15.30 Uhr
6,50 €
TP: ASZ

▶ Café Auszeit – Betreuungsgruppe für hilfebedürftige Senioren & Menschen mit Demenz

Ursula Schramm gestaltet einen anregenden Nachmittag. Der Preis beinhaltet bereits Kaffee & Kuchen.
Anmeldung ab sofort möglich.

Samstag
21.11./19.12.
14 - 16 Uhr

TP: ASZ-Saal

▶ Reparatur-Café – Reparieren statt Wegwerfen

Nicht mehr funktionierende Geräte können mitgebracht und vor Ort repariert werden.
Anmeldung ab sofort möglich.

Samstag
07.11./05.12.
13 Uhr
Eintritt frei

TP: Bibliothek

▶ 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
2 € je Termin
TP: Gymnastikraum UG

BRK – Bewegung am Morgen

Senioren-Gymnastik mit Fr. Graetz & Fr. Tschuk
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73
09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.
07.12. | 14.12.

10.30 Uhr bis 11.30 Uhr
5 € / Monat
TP: Gymnastikraum UG

BRK – Gymnastik im Sitzen

Gymnastik „auf die sanfte Art“
mit Frau Graetz, Tel. 089/329 13 11

Informieren Sie sich am Empfang.

10 Uhr bis 11.15 Uhr
à 3,50 €

TP: ASZ-Saal

Offenes Singen „Chor Silberklang“

Für jeden, der gerne singt oder zuhört.
Leitung: Kayao Katsuta-Grandy
02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.
07.12. | 14.12. | 21.12.

13.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Stüberl

Offene Schafkopfrunde

14 Uhr bis 15 Uhr
7 € je Termin

TP: Gymnastikraum UG

KURS: Muskelaufbau & Rückengesundheit*

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Damen u. Herren. Leitung: Konstantin Reinders

09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.
07.12. | 14.12.

17 Uhr bis 18 Uhr
5 € / Monat

Ausgleichsgymnastik BRK Dietersheim

Frau Nagl, Tel. 089/320 36 76

19 Uhr
Eintritt frei

TP: Bibliothek

Offene Schafkopfrunde

Kurse und Treffs
wöchentlich am Dienstag

Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik nach Unterschleißheim

Aufgrund von Änderungen im Schwimmbad ist es für uns leider nicht mehr möglich die Fahrt zur Wassergymnastik weiterhin durchzuführen.

13.30 und 14.45 Uhr

TP: Gymnastikraum UG

BRK Seniorengymnastik im ASZ

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74
Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53
10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12.
08.12. | 15.12. | 22.12.

10.11. und 08.12.

15 Uhr bis 16 Uhr

TP: an der Kastanie zwischen ASZ und VHS.

Gehen & Reden – „Latschen und Ratschen“

Eine Kooperation von ASZ und vhs Eching: Gemeinsam unterwegs – sanfte Bewegung & Austausch für ältere Menschen - Spaziergänge in ruhigem Tempo für mehr Aktivität und Gemeinschaft. Das Angebot ist ideal für alle, die sanft aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen und ohne Leistungsdruck etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Trainerin: Manuela Mathar. *Die Anmeldung ist im ASZ und in der VHS Eching möglich.*

14 Uhr bis 17 Uhr
Auch in den Schulferien
Materialkosten

TP: Werkraum

Offene Mosaikwerkstatt

Es werden dekorative Gartensäulen mit Mosaik aus Scherben von Wandfliesen und Keramikgeschirr oder sonstigem „Krims-Krams“ gefertigt. Es können auch eigene Gegenstände wie Blumentöpfe, Flaschen uvm. verziert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Gestalten. Anleitung: Margret Lösch. *Ohne Anmeldung.*

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

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
11.11. | 18.11. | 25.11.
02.12. | 09.12. | 16.12.

9 Uhr
5,40 € pro Termin

TP: ASZ-Saal

KURS: Englisch conversation*

Für alle geeignet, die keine Anfänger sind.
Mit Jill Seidlitz

04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11.
16.12. | 23.12.

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Raum 1.OG

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
Auch in den Schulferien.

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

Offene Skatrunde für Herren

Anmeldung bei Hr. Damnik
Tel. 089/319 48 28

*** 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.

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: Gymnastikraum UG

KURS: Rehatraining / Krafttraining mit Anna Schlöger (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 neuromuskuläre Ansteuerung in ihrer Gesamtheit trainiert. So werden Bewegungen sicherer, kontrollierter und ökonomischer – für mehr Stabilität und Lebensqualität im Alltag.
05.11. | 12.11. | 26.11. | 03.12.

Gruppe 1
09.45 Uhr - 10.45 Uhr

Gruppe 2
11.00 Uhr - 12.00 Uhr
7 €
pro Termin

TP: ASZ-Saal

KURS: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Christiane Lüth (Mitglied im Bundesverband Ganzheitliches Gedächtnistraining e. V.)
Gruppe 1: Vielseitige mündliche und spielerische Übungen. Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit werden **ohne schriftliche Aufgaben** gefördert.
Gruppe 2: Mit abwechslungsreichen Lese- und Schreibaufgaben in Kombination mit Bewegungs- und Koordinationsaufgaben, werden Konzentration und Merkfähigkeit gefördert. **Termine:** 05.11. | 12.11. | 26.11. 03.12. | 10.12. | 17.12.

Kurse und Treffs
wöchentlich am Freitag

Gruppe 1
10.30 Uhr - 11.45 Uhr
Gruppe 2
12.00 Uhr - 13.15 Uhr
8 € je Termin
TP: Gymnastikraum UG

KURS: Schonendes Yoga

Kursleitung: Andrea Strube

06.11. | 13.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12.

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

Bürozeiten

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

und nach Vereinbarung

www.asz-eching.de