

Programm September Oktober 2026



Veranstaltungen und monatliche,
sowie wöchentliche **Kurse & Treffs**





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 wieder kürzer werden und sich der Sommer langsam verabschiedet, beginnt eine besondere Zeit voller Begegnungen, gemeinsamer Aktivitäten und neuer Eindrücke. Mit unserem Programm für September und Oktober möchten wir Sie einladen, den Herbst in all seinen Facetten zu genießen und gemeinsam aktiv zu bleiben. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Angebot aus Vorträgen, Kursen, Kultur- und Informationsveranstaltungen sowie vielen gemeinsamen Unternehmungen. Ob gemütliche Wanderungen durch die herbstliche Natur, interessante Ausflüge mit Bahn und Reisebus oder gesellige Stunden in netter Runde – für jede und jeden ist etwas dabei.

Blättern Sie durch unser neues Programm, entdecken Sie Bekanntes und Neues und machen Sie mit, wann immer Ihnen danach ist. Wir freuen uns auf einen bunten und lebendigen Herbst mit Ihnen!

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





Regelungen für die Anmeldung

Für die wöchentlichen Kurse und Treffs:

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

Montag, der 24.08.2026

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 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 24.08.2026

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 **Montag, den 24.08.2026 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: Verein Älter werden in Eching

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 kostenlos** 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.

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

► **AUSSTELLUNG** „Lieblingsbilder“
präsentieren Ihnen die **Samstagsmalerinnen**
unter Leitung von **Siegi Läng**
von **21. Oktober 2026 bis 10. Januar 2027**

VERNISSAGE: 22. Oktober um 18 Uhr

Für Ihr leibliches Wohl mit Getränken und Knabber-
eien ist gesorgt! Die Künstlerinnen freuen sich auf Ihr
Kommen!

► **AUSSTELLUNG** „ZEITGEIST & STRUKTUR“
von **Margit Kübrich & Helga Ebenhö**
vom **03. September bis 19. Oktober im ASZ Eching**

Der Begriff „ZEITGEIST“ bezieht sich hier hauptsächlich auf das Phänomen Technik. Die Handhabung von Computer, Handy, Internet & Co. ist nicht für Jedermann selbstverständlich. Das gibt Anlass, dieses Thema mit etwas Humor und einem Augenzwinkern betrachten. STRUKTUR ist hier vorwiegend im Sinne künstlerischer Gestaltung gemeint. Farben (Acryl), Linien und Texturen sind Mittel, um in der Abstraktion ebenso den Geist einer neuen Zeit sichtbar zu machen.

VERNISSAGE: 03. September um 18 Uhr

Einleitende Worte: Herr Andreas Sames. Poet, Maler und Konzeptkünstler. Vorsitzender der Geselligen Vereinigung bildender Künstler Münchens e.V. (GVbKM) gegr. 1875

► **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.



► Wir machen mit bei den Freisinger Demenzwochen

DEMENZSIMULATOR !

Der Demenzsimulator führt Sie durch einen ganz gewöhnlichen Tag eines an demenzkranken Menschen. Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben.

Sie können erfahren, wie es ist ...

- wenn Sie einfache Handlungen nicht mehr umsetzen können
- wenn Gewohntes nicht mehr gelingen will
- wenn Verzweiflung wütend macht
- wenn alle Anstrengung erfolglos bleibt
- sich nichts mehr zuzutrauen
- beschämt zu sein
- sich unzulänglich zu fühlen
- zu scheitern
- Hilflosigkeit auszuhalten
- Lust und Interesse zu verlieren

Donnerstag, 17.9. von 9 – 16 Uhr

Freitag, 18.9. von 9 – 13 Uhr

Samstag, 19.9. von 9 – 12 Uhr

Vor Ort steht Ihnen Fachpersonal zur Beratung zur Verfügung, zudem finden Sie Flyer und Infomaterial zu dem Thema! **Schauen Sie vorbei im ASZ/MGH!**
Ohne Anmeldung

► **Veranstaltungen**

September 2026

Dienstag

01.09.

14 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag der EUTB 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.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

September 2026

Fortsetzung:

Die EUTB berät in Bereichen wie z.B. Arbeiten mit Behinderung, Rehabilitation, Freizeit, Wohnen, Beantragung konkreter Sozialleistungen, Umgang mit (unsichtbaren) Behinderungen.

Anmeldung ab sofort möglich.

Die EUTB bietet auch Einzelberatungen im ASZ an.

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)

Dienstag

01.09.

**16 Uhr bis
17.30 Uhr**

Eintritt frei

TP: ASZ-
Stüberl

► **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

03.09.

9 Uhr

10,50 €

(Fahrt)

3 € mit

eigener

Fahrkarte

► **Leichte Wanderung – „Um den Wörthsee“**

ca. 11,5 km. Mit der S-Bahn fahren Sie diesmal in den Süden nach Steinebach am Wörthsee.

Eine abwechslungsreiche Wanderung führt Sie rund um den See und auf Holzstegen durch das Bacherner Moos. Die Mittagseinkehr ist für ca. 13 Uhr geplant, bei schönem Wetter im Biergarten. Durch Wald und über Feldwege gehen Sie anschließend noch 1 Stunde, bevor Sie mit der S-Bahn wieder heimfahren.

Die Tour endet um ca. 17 Uhr in Eching.

Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald.
Mit Anmeldung.

TP: Bahnhof

(Richtung
München)

► **Echinger kochen für Echinger**

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

Weiter auf der nächsten Seite...

Donnerstag

03.09.

12 Uhr

11,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

**TP: ASZ-
Stüberl**

Fortsetzung:

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.*

**Montag
07.09.
14.30 Uhr
2 €**

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag – Über Schockanrufe, Betrügereien und illegale Haustürgeschäfte**

Nutzen Sie die Chance sich eingehend über das wichtige und aktuelle Thema zu informieren und Tipps zu erhalten, wie Sie sich schützen können. Referentin: Daniela Honsa, Kriminaloberkommissarin von der Kriminalpolizeiinspektion Erding. *Mit Anmeldung.*

**Dienstag
08.09.
12 Uhr
11,50 €
(inkl. Wasser
und Kaffee)**

**TP: ASZ-
Stüberl**

► **Gemeinsam genießen – Kinder kochen für Senioren**

Im Rahmen unserer Ferienbetreuung schwingen die Grundschulkinder den Kochlöffel und bereiten für Sie mit viel Freude eine Hauptspeise, einen Salat und einen Nachtisch zu. Dabei geht es nicht nur um gutes Essen, sondern auch um Begegnung, Austausch und gemeinsame Zeit. *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)

gutschein

Suchen Sie ein Geschenk?

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



Veranstaltungen

September 2026

**Mittwoch
09.09.**

14.30 Uhr

25 € (inkl.

Fahrt ASZ Autos, Führung, Verkostung + 1 Getränk)

20 € für

Selbstfahrer

TP: ASZ

► **Landkreis entdecken –
Biohof Königsfeld - bekannt aus „Lust aufs
Land – Bayerische Hofgeschichten“ aus
dem ARD-Fernsehen**

In einer Führung über den Hof, zu den Gewächshäusern und zu den Äckern (Fahrt mit dem Traktoranhänger) erfahren Sie Interessantes über den Bioanbau von Gemüse, über die Bio-Rinderzucht und die Bio-Geflügelhaltung. Im Anschluss verkosten Sie ein Stück Rindfleisch aus dem Smoker (keine volle Mahlzeit) und erhalten dazu ein Getränk. Es bleibt natürlich genug Zeit im Hofladen einzukaufen. Zurück in Eching ca. 18 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
10.09.**

14.30 Uhr

mit Spenden-
korb

TP: ASZ-Saal

► **Konzert – „Wir machen Musik“**

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.*

**Dienstag
15.09.**

10 Uhr

3 €

TP: ASZ
Kastanien-
eingang

► **Radltour
„Neuingermoos-Semttal-Schnabelmoos“**

ca. 62 km. Mit Einkehr. Mit Begleitung. *Mit Anmeldung.*

**Mittwoch
16.09.**

ab 10 Uhr

kostenlos

**TP: ASZ-
Empfang**

► **Einzelberatung (ca. 45 Min.) der EUTB
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.

Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung:

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.

**Dienstag
22.09.
7.30 Uhr
39 € (inkl.**

**Fahrt,
Eintritt,
Führung)**

TP: ASZ

► **Der bequeme Ausflug mit dem Reisebus:
Glasparadies JOSKA Bodenmais und
Bayerwald Tierpark Lohberg am großen
Arber**

Im Glasparadies JOSKA in Bodenmais erhalten Sie in einer kurzen Führung Einblicke in die Geschichte von JOSKA und die Glasherstellung vor Ort. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit zum Gästeglasblasen (kostenpflichtig). Danach haben Sie Zeit zur freien Verfügung und können selbst entscheiden, wie Sie das Gelände weiter entdecken möchten – ob Sie durch die Kristallgärten flanieren, die Verkaufswelten erkunden oder sogar die Kunstglasbläserin bei der Arbeit beobachten. Mittagessen vor Ort (**nur Selbstbedienung**).

Am Nachmittag bringt Sie der Bus nach Lohberg zum Bayerwald Tierpark „Schau mir in die Augen“, in welchem über 400 Tiere von 100 Arten leben. In einer einstündigen Führung durch das Gelände (**leicht bergauf, Rollator nicht geeignet**) haben Sie die Möglichkeit mehr über den Tierpark und die Tiere zu erfahren. Wenn Sie nicht bei der Führung mitgehen, haben Sie Zeit zur freien Verfügung im Tierpark. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie bei der Führung dabei sein möchten, oder nicht. Anschließend gibt es noch Kaffee und Kuchen im Tierpark (auch Selbstbedienung). Zurück in Eching ca. 19.45 Uhr.
Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

September 2026

**Mittwoch
23.09.**

ab 9 Uhr
kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang

► Einzelberatung (ca. 60 Minuten) zum Thema Bestattungsvorsorge

Sie möchten wissen, was bei einem Sterbefall auf Sie oder Ihre Angehörigen zukommt? Welche Entscheidungen Sie bereits treffen können, um Ihre Liebsten im Trauerfall zu entlasten? Frau Mörtl (Trauerfallberaterin von dem Bestattungsinstitut Karl Albert Denk) berät Sie gerne in allen Belangen wie z.B. Bestattungsarten, Kosten und Vorsorge. *Anmeldung und Terminvergabe ab sofort möglich.*

**Donnerstag
24.09.**

9 Uhr
27 € (inkl.
Fahrt mit
ASZ Autos +
Führung)
17 € für
Selbstfahrer

TP: ASZ

► Inntalnuss – Walnusswerk

Sie erfahren Wissenswertes über die Produktion von Walnussprodukten, besichtigen die Walnusswiese und die Ölmühle und können Produkte verkosten. Ein besonderes Erlebnis für Walnuss-Liebhaber und Natur-Begeisterte! Es bleibt noch Zeit im Hofladen einzukaufen. Mit Einkehr zum Mittagessen auf dem Rückweg im Restaurant Dinzler Kaffeerösterei (am Irschenberg) Zurück in Eching ca. 16 Uhr. Begleitung: Barbara Hammrich. *Mit Anmeldung.* (Auch der Schmid Max vom BR war mit der Sendung „Freizeit“ schon dort!)

**Donnerstag
24.09.**

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.*

**Montag
28.09.
ab 9 Uhr**
kostenlose
Einzel-
termine

TP: ASZ-
Empfang

► **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. 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.*

**Montag
28.09.
Abholung
ab 9.45 Uhr**
(genaue
Uhrzeit wird
kurz vorher
bekannt
gegeben)
**Abfahrt ASZ
10.15 Uhr**

27 € (inkl.
Fahrt, Schiff-
fahrt)

► **Ausflug ohne Barrieren (inklusive
Abholung von zuhause und Heimfahrt)
zum Tegernsee**

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

Einkehr zum Mittagessen im Bräustüberl. Anschließend genießen Sie eine 1- stündige Schifffahrt auf dem Tegernsee. Der Weg vom Parkplatz zum Bräustüberl, sowie vom Bräustüberl zum Schiffssteg beträgt jeweils ca. 150 Meter. Auf dem Schiff befindet sich kein WC. Der Einstieg ins Schiff ist stufenlos. Das Freideck ist über eine Treppe erreichbar.

Mitnahme von Rollator und Rollstuhl ist möglich (Kann auch vom ASZ ausgeliehen werden). **Dank unseres umgebauten Fahrzeugs ist es uns möglich, Personen im Rollstuhl sitzend zu transportieren.**

Begleitung: Selina Pöllner.

Zurück in Eching ca. 16 Uhr.

Anmeldung ab sofort möglich.

► **Kulinarische Lesung**

Der ambitionierte Koch und Autor Hans Montag liest aus seinem neuen Buch:
„Mein Leben nach einer verlorenen Zeit.“

Weiter auf der nächsten Seite...

**Dienstag
29.09.
12 Uhr**
20 € (Menü,
Getränke)
TP: ASZ-
Stüberl



Veranstaltungen

September/Oktober 2026

Fortsetzung:

Erzählt wird der zweite Teil der Geschichte von Franziska Bichler, eine Frau aus München-Giesing. Franziska erzählt in Ich-Form von ihrem Leben zwischen 1947 und 1995. Zwischen den vier Lesungen wird folgendes Menü serviert: Pilzrahmsuppe, Geschnnetztes vom Kalbsrücken in Sahnesauce, Obstsalat in Passionsfruchtdressing (gekocht und präsentiert von Hr. Montag) Begleitet wird die Lesung von einem Rivaner vom Weingut Bauer Mühlheim/Mosel, Mineralwasser und Blumenschmuck.

Mit Anmeldung.

**Mittwoch
30.09.**

8.40 Uhr

21,50 €

(Fahrt, MVV,
Eintritt, Füh-
rung)

14 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **München entdecken – Führung im Oktoberfestmuseum München**

Anlässlich der Münchner Wiesen besichtigen wir das Bier- und Oktoberfestmuseum in München. Tauchen Sie ein in die Geschichte der bierseligen Gemütlichkeit. Leider ist das Museum nicht barrierefrei, es gibt Holztrep-
pen, die in die mehreren Stockwerke führen. Im Anschluss an die Führung gemeinsames Mittagessen im Museumsstüberl. Bitte ge-
ben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten.

Begleitung: Julia König. *Mit Anmeldung.*

**Donnerstag
01.10.**

8.40 Uhr

31,50 €

(MVV,
Eintritt,
Führung)

24 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: Bahnhof
(Richtung
München)

► **München entdecken – Führung in der Kunsthalle München**

Sie haben eine Führung in der Ausstellung „HAAR – MACHT – LUST“. Hier präsentiert die Kunsthalle München eine Ausstellung, die die vielfältigen Bedeutungen von Kopf- und Körperhaar in den Blick nimmt. Zu sehen sind rund 200 Exponate von der Antike bis zur Gegenwart. Dauer der Führung ca. 90 Minuten. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen im Café Glockenspiel am Marienplatz geplant.

Weiter auf der nächsten Seite...

Fortsetzung:

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie beim Mittagessen dabei sein möchten.

Führung: Jessica Krämer (bekannt durch Führungen in der Kunsthalle und im Lenbachhaus). Begleitung Julia König.

Mit Anmeldung.

Freitag

02.10.

8 Uhr

10,50 €

(inkl. Fahrt)

3 € mit

eigener

Fahrkarte

TP: Bahnhof

(Richtung

Freising)

► **Die längere Wanderung – Moosburg**

Länge 14 km (flach), ca. 5 Stunden. Vom Bahnhof Moosburg gehen Sie isarabwärts bis zur Ampermündung, dann an der Amper zurück nach Moosburg. Einkehr am Ende der Tour. Zurück in Eching ca. 17 Uhr.

Begleitung: Sieglinde Heinz.

Mit Anmeldung.

Montag

05.10.

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 mit der VHS.

Anmeldung bei ASZ und VHS möglich.

Montag

05.10.

14.30 Uhr

2 €

TP: ASZ-Saal

► **Vortrag – „Anfang und Ende des Universums: Wie alles begann, wie alles endet“.**

Der Vortrag vermittelt anschaulich unseren heutigen Kenntnisstand über die Entwicklung des Universums. Wie man zu diesen Erkenntnissen gelangt und was über die Entwicklung des Universums bekannt ist, erklärt Prof. Thomas Boller vom Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik. *Mit Anmeldung.*



Veranstaltungen

Oktober 2026

Mittwoch

07.10.

12 Uhr

11,50 €

(inkl. Wasser
und Kaffee)

TP: ASZ-
Stübel

► **Echinger kochen für Echinger**

Es kochen für Sie Timo Schnettler und Hans Eberl ein italienisches Menü. Lassen Sie sich überraschen und 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.*

Sonntag

11.10.

11 Uhr

25,50 €

(Karten
inkl. Verwal-
tungskosten-
pauschale)

TP:
Herkulesaal

► **Kammerphilharmonie DaCapo: Matinée der Virtuosen – Russlands Seelenklang**

u.a. mit Werken von Anton Rubinstein, Sergei Rachmaninow, Felix Mendelssohn Bartholdy, Alexander Scriabin, Dmitri Schostakowitsch.
Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell.

Mit Anmeldung bis 18.09.2026.

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

Montag

12.10.

14.30 Uhr

13 € (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

12.10.

ab 16.30 Uhr

Eintritt frei

TP: Foyer

► **Foyer-Konzert**

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

**Donnerstag
15.10.**

7.30 Uhr
57 € (inkl.
Fahrt, Ein-
tritte und
Führungen)

TP: ASZ
Haupt-
eingang

► **Bequemer Ausflug – Landesausstellung Freyung und Granitzentrum**

Heute fahren Sie in den Bayerischen Wald. In Freyung besuchen Sie die Bayerische Landesausstellung mit dem Thema „Musik in Bayern“. Dort haben Sie eine Führung (ca. 75 Min.). Nur wenige Minuten entfernt liegt das Bräustüberl, wo sie zum gemeinsamen Mittagessen einkehren. Nach dem Mittagessen geht es zum Granitzentrum in Hauzenberg. Hier haben Sie eine sehr interessante Führung. Im Granitzentrum wird die regionale Geologie und Mineralogie, sowie die lange Geschichte der Granitgewinnung und -nutzung lebendig. Erleben Sie eine spannend inszenierte Ausstellung. Nach der Führung bleibt vor Ort noch Zeit für Kaffee und Kuchen oder im Gelände zu verweilen. Rückankunft in Eching ca. um 19.30 Uhr. Begleitung Julia König.
Mit Anmeldung.

**Donnerstag
15.10.**

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 Beratung zu kommen, bieten wir einen Fahrdienst für 3,50 € hin und zurück an. Auch für Rollstuhlfahrer. (Mit Anmeldung)

**Freitag
16.10.
8.40 Uhr**
8 € (inkl.
Fahrt)

► **Leichte Wanderung ab Deutenhausen**

ca. 10 km. Die wenigstens haben schon unsere Ortslinie 696 ausprobiert.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

Oktober 2026

3 € mit
eigener Fahr-
karte

TP: ASZ

Fortsetzung...

Das ändern wir heute und Sie fahren deshalb mit dem Bus nach Deutenhausen, wo Ihre heutige Wanderung beginnt. An Teichen und dem Unterschleißheimer See vorbei führt Sie der Weg zur Mittagspause nach Unterschleißheim (ca. 12.30 Uhr). Auf dem weiteren Weg zur S-Bahn können Sie sich noch eine Kugel Eis gönnen, bevor die Tour um ca. 15.30 Uhr in Eching endet. Begleitung: Sylvia und Michael Steigerwald. *Mit Anmeldung.*

**Termine
jeweils am
Freitag
16.10.
23.10.
30.10.
06.11.**

10-12 Uhr

40 € (für
alle Termine)

**Anmeldung
für alle
Termine
erforderlich!**

TP: ASZ-Saal



WORKSHOP

**Mit meinem iPhone oder iPad auf Du & Du.
Praktische, spielerische und sichere An-
wendungen mit Ihrem iPhone/iPad**

Ein vierteiliger Workshop, der Sie mit Ihrem iPhone/iPad vertraut macht. Nach den vier Modulen beherrschen Sie alles, was man tagtäglich beim Umgang mit den Geräten braucht. Dazu werden zum Beispiel folgende Fragen beantwortet: Wie ist mein Gerät aufgebaut und was macht der Knopf da eigentlich? Welche Einstellungen braucht man und was hat das mit dem Apple Passwort auf sich? Wie navigiere ich zwischen Apps, Fotos, Internet und Nachrichten? Was kann ich da alles machen? Und wer ist Siri?

Dieser Workshop wird nur komplett angeboten, eine Teilnahme an Einzelmodulen ist nicht möglich.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad mit, denn Sie sollen alles selbst ausprobieren. Eine Teilnahme mit einem Androidgerät ist nicht sinnvoll! Bitte bringen Sie Ihren PIN und Ihr Apple Passwort mit (kann auch erstellt werden, wenn es noch keines gibt).

Referent: Steve Körner.

Anmeldung ab sofort möglich.

Montag

19.10.

14.30 Uhr

mit Spenden-
korb

TP: ASZ-Saal

► **Musik im ASZ – Live Music Now**

Junge Musiker spielen im Auftrag der Yehudi Menuhin Stiftung. Das Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse sowie dem Aushang im ASZ/MGH.

Anmeldung ab sofort möglich.

Dienstag

20.10.

14.30 Uhr

kostenlos

TP: ASZ

► **„Wohnen für Hilfe“ – Austausch**

Wenn Sie mehr über Wohnen für Hilfe erfahren möchten, kommen Sie gerne vorbei für den Austausch in einer gemütlichen Runde. Es werden alle Fragen beantwortet und über die Vor- und Nachteile diskutiert.

Leitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

21.10.

ab 10 Uhr

kostenlos

TP: ASZ-
Empfang

► **Einzelberatung (ca. 45 Min.) der EUTB
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.

Donnerstag

22.10.

9.15 Uhr

35 € (inkl.

Führung,

Brotzeit,

Fahrt mit

ASZ Autos)

► **Brauereiführung Erding**

Entdecken Sie, warum ERDINGER Weißbier das beliebteste Weißbier der Welt ist. Eindrucksvoll wird hier in einem 3-stündigen Programm (inklusive Führung und Brotzeit mit Bierverkostung) der ganze Herstellungsprozess vom ERDINGER Weißbier erklärt.

Weiter auf der nächsten Seite...



Veranstaltungen

Oktober 2026

27 € für
Selbstfahrer

TP: ASZ

Fortsetzung...

Lernen Sie auf einer unterhaltsamen und informativen Reise durch die Welt von ERDINGER Weißbier den Werdegang vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt kennen.

Begleitung: Selina Pöllner. *Mit Anmeldung.*

Dienstag

27.10.

14.30 Uhr

mit Spenden-
korb

TP: ASZ-Saal

► Vorstellung eigener Gedichte

Christian Knopf schreibt eigene Gedichte. Mit musikalischer Unterstützung des Musikvereins St. Andreas in Eching, wird er diese vortragen. „Meistens schwirrt ein Gedanke einige Zeit lang im Kopf herum, und um diesen einen Reim baut sich nach und nach das Gedicht auf, das sich nach einer gewissen Reifezeit beim Eintreten eines gewissen, nicht fassbaren Zustandes spontan als Text niederschlägt. In diesem Moment Papier und Kugelschreiber zur Hand zu haben, ist Glückssache, ebenso die nötige äußere Ruhe zur Niederschrift. Am Anfang steht die Inspiration, die Idee, dazwischen häufig viel Geduld. Etliche Gedichtanfänge liegen derzeit auf Halde und warten auf ihre Stunde.“ *Mit Anmeldung.*

Mittwoch

28.10.

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.

Donnerstag

29.10.

16 Uhr

mit Spenden-
korb

TP: ASZ-Saal

► **Konzert**

Elvis Fans aufgepasst! Josef Schätzl präsentiert die schönsten und bekanntesten Songs von Elvis nach dem Motto „Elvis lebt in unseren Herzen weiter“. J. Schätzl war als Bandleader mit der Band „Mustangs“ 42 Jahre tätig, die Auftritte waren hauptsächlich in den GI Clubs der US-Streitkräfte und viele Elvis Songs hatten immer einen festen Platz im Programm. *Mit Anmeldung.*

Sonntag

08.11.

11 Uhr

25,50 €

(Karten
inkl. Verwal-
tungskosten-
pauschale)

TP:

Herkulesaal

► **Kammerphilharmonie DaCapo: Matinée der Klangfarben – Finnlands Weite**

u.a. mit Werken von Jean Sibelius, Leevi Madetoja, Ludwig van Beethoven, Toivo Kuula, Jean Sibelius.

Dirigent: Franz Schottky. Anfahrt individuell. *Mit Anmeldung bis 16.10.2026.*

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



Monatliche Veranstaltungen

September/Oktober 2026

Dienstag

08.09./13.10.

11.45 bis

13.45 Uhr

Eintritt frei

► **Echinger Kreativzirkel**

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

TP: Werkraum

Mittwoch

07.10.

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

16.09./21.10.

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

September/Oktober 2026

Mittwoch

30.09./28.10.

15 Uhr

Eintritt frei

▶ **ASZ-Bewohner-Stammtisch**

Bewirtung: Café Central. *Ohne Anmeldung.*

**Hausbewohnerausflug: Mittwoch, 02. September
(Einladung ergeht gesondert)**

Mittwoch

23.09./21.10.

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.*

Donnerstag

17.09./08.10.

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

18.09./16.10.

10 Uhr bis

11.30 Uhr

TP: ASZ

▶ **Lesekreis**

Für alle, die gerne Bücher lesen u. darüber sprechen wollen. Mit Frau Siebert und Frau Edlinger.

Anmeldung im ASZ/MGH.

Freitag

04.09./02.10.

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. *Anmeldungen ab sofort möglich.*

Freitag
18.09./16.10.
Abfahrt
12.30 Uhr
21 € (Fahrt)
TP: Untere
Hauptstr. /
Ecke Heide-
straße

Freitag
11.09./23.10.
19.30 Uhr
Eintritt frei
TP: ASZ-Saal

Samstag
19.09./17.10.
13.30 bis
15.30 Uhr
6,50 €
TP: ASZ

Samstag
19.09. mit
Fahrradrepa-
ratur + 17.10.
14 - 16 Uhr
TP: ASZ-Saal

Samstag
05.09./03.10.
13 Uhr
Eintritt frei

TP: Bibliothek

► **Großer Bus zur Therme Bad Gögging**

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

Mit Anmeldung bei Frau Michel.

► **Film-Club „Cinema Paradiso“**

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

► **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.

► **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**
2 € je Termin
TP: Gymnas-
tikraum UG

► **BRK – Bewegung am Morgen**

Senioren-Gymnastik mit Fr. Graetz & Fr. Tschuk
21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10.
19.10. | 26.10.
Tel. 089/329 13 11 oder 089/319 11 73

PAUSE

► **BRK – Gymnastik im Sitzen**

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

**Das Angebot ist bis auf Weiteres
pausiert. Über eine Wiederaufnahme
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
07.09. | 14.09.

**05.10.
12 Uhr bis
12.30 Uhr**
6 €
TP: ASZ-Saal

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

Die Bewegte Pause kombiniert leichte Kraft-
übungen, Mobilisation und Dehnung, um
Verspannungen zu lösen. Sie lernen einfache,
alltagstaugliche Übungen, die sich problemlos
im Büro oder im Homeoffice umsetzen lassen.
Es ist keine Sportkleidung oder Ausrüstung
erforderlich. Anmeldung bei ASZ und VHS.
Leitung: Bettina Staude

13.30 Uhr
Eintritt frei

► **Offene Schafkopfrunde im ASZ-Stüberl**

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

► **Kurs: Muskelaufbau & Rückengesundheit**

Kräftigen und Dehnen der Muskulatur für Da-
men u. Herren. Leitung: Konstantin Reinders
14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10.
19.10. | 26.10.

**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

Kurszeit:
9.30 bis
10.15 Uhr
Je 11 €
(Fahrt im
Kleinbus +
Eintritt)
TP: ASZ

► **Fahrt zur Ü65 Wassergymnastik
nach Unterschleißheim**

Abfahrt um 8.45 Uhr. Rückfahrt ca. 11 Uhr.
15.09. | 22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10.
20.10. | 27.10.

Mit Anmeldung ab sofort für jede einzelne Fahrt.
Abholung von zuhause + Heimfahrt (zzgl. 2€)

13.30 und
14.45 Uhr
TP: Gymnas-
tikraum UG

► **BRK Seniorengymnastik im ASZ**

Frau Schneider: Tel. 089/319 27 74
Frau Pfeiffer: Tel. 089/319 28 53
22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10.
20.10. | 27.10.

13.10.
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 - Spazier-
gänge in ruhigem Tempo für mehr Aktivität
und Gemeinschaft. Das Angebot ist ideal für
alle, die sanft aktiv bleiben, soziale Kontak-
te 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
Material-
kosten

TP: Werk-
raum

► **Offene Mosaikwerkstatt**

Es werden dekorative Gartensäulen mit
Mosaik aus Scherben von Wandfliesen und
Keramikgeschirr oder sonstigem „Krim-
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.*



Kurse und Treffs

wöchentlich am Dienstag

► Offene Bridge-Gruppe

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek



Kurse und Treffs

wöchentlich am Mittwoch

► Offene Töpferwerkstatt

Für Anfänger & Fortgeschrittene mit Heide Prötel
16.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10.
14.10. | 21.10. | 28.10.

**9 Uhr bis
12 Uhr**
à 11,50 €
TP: Werk-
raum

► **KURS:** Englisch conversation*

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

30.09.
9 Uhr
5,40 €
TP: ASZ-Saal

► Offene Skatrunde für Damen

Information & Anmeldung bei Frau Seifarth
Tel. 089/312 004 22

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Raum
1.OG

► Offener Tischtennistreff

Leitung: Peter Jeltsch
Auch in den Schulferien.

**14 Uhr bis
16 Uhr**
Eintritt frei
TP: Gymnas-
tikraum UG

► Offene Skatrunde für Herren

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

15 Uhr
Eintritt frei
TP: Bibliothek

* 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: Gymnas-
tikraum 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.
03.09. | 10.09. | 17.09. | 08.10. | 15.10.



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.

03.09. | 10.09. | 24.09. | 01.10.



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: Gymnas-
tikraum UG



KURS: Schonendes Yoga

Kursleitung: Andrea Strube

04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09.
02.10. | 09.10. | 30.10.



**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