

# SENIORENTREFF

JULI BIS DEZEMBER 2026





### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es ist mir eine große Freude, Ihnen – erstmalig als Ihr neuer Bürgermeister – das aktuelle Programmheft unseres Garchinger Seniorentreffs vorstellen zu dürfen.

Unsere Stadt lebt von Ihrer Erfahrung, Ihrem Engagement und auch von Ihrer Lebensfreude. Unsere ältere Generation ist ein fester und unverzichtbarer Teil unserer lebendigen Stadtgemeinschaft. Darauf können wir und insbesondere Sie selbst wirklich stolz sein!

Sie nach allen Möglichkeiten zu unterstützen, ist deshalb selbstverständlich. Die vielfältigen Angebote des Seniorentreffs sind dabei ganz entscheidend. Er bietet wichtige Begegnungsräume, beugt der Einsamkeit vor und begleitet Sie in Ihrem aktiven Leben. Ob kulturelle Veranstaltungen, sportliche Aktivitäten, Weiterbildung, Kreatives oder einfach ein gemütliches Beisammensein – hier finden Sie ganz bestimmt etwas für sich!

Ich möchte mich herzlich bei all den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern be-

danken, die wieder mit viel Herzblut ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt haben. Nutzen Sie es gerne rege und machen Sie einfach mit! Vielleicht knüpfen Sie dabei ja auch neue schöne Kontakte.

Liebe Garchingerinnen und Garchinger, nun noch ein Hinweis, der mir sehr am Herzen liegt: Am 1. Juli feiert unser schöner Seniorentreff seinen 50. Geburtstag! Wir dürfen uns auf eine tolle Feier freuen – ich lade Sie herzlich hierzu ein. Lassen Sie sich überraschen, und kommen Sie gerne vorbei!

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Durchblättern des neuen Programmheftes und zahlreiche schöne Stunden bei den kommenden Veranstaltungen!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Thomas Lemke".

**Thomas Lemke**  
Erster Bürgermeister



## LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

wir befinden uns mitten in unserem Jubiläumsjahr, in dem wir auf **50 Jahre Seniorentreff Garching** zurückblicken. Viele besondere Momente, Begegnungen und Erinnerungen begleiten dieses Jahr bereits.

Ein Höhepunkt des Jubiläumsjahres wird unsere **Jubiläumsfeier am 1. Juli** sein. An diesem Tag möchten wir mit Ihnen feiern, was den Seniorentreff bis heute ausmacht:

**Gemeinschaft, Offenheit und die Freude am Miteinander.**

Seit seiner **Gründung im Jahr 1976** ist der Seniorentreff zu einem festen Bestandteil des sozialen Lebens in der Stadt Garching geworden. Seine Geschichte ist eng mit einem wichtigen Schritt in der Garchinger Seniorenarbeit verbunden: Mit dem ersten Bauabschnitt der

Altenwohnanlage in der Mühlgasse 20, auch „Kommunale Seniorenwohnanlage“ genannt, wurde 1976 zugleich die Seniorenbegegnungsstätte eröffnet.

Der damalige Bürgermeister **Helmut Karl** verfolgte damit das Ziel, bezahlbaren Wohnraum für ältere Bürgerinnen und Bürger zu schaffen. Zugleich sollte es nicht allein ums Wohnen gehen, sondern auch um Teilhabe, Begegnung und ein aktives Miteinander.

Erbaut wurde die Anlage unter Leitung der Architekten Dipl.-Ing. Hermann Wenzel und Dipl.-Ing. Ludwig Rischbeck. Besonderen Wert legte man dabei auf ein individuelles Raumkonzept. Die Seniorenbegegnungsstätte war die erste Einrichtung dieser Art im Landkreis München und damit in den 1970er-Jahren wegweisend.

Aus dem ursprünglichen Betreuungs- und Freizeitzentrum entwickelte sich im Laufe der Jahrzehnte der heutige Seniorentreff Garching.

Ein weiterer wichtiger Schritt war 1984 der Bau des zweiten Teils der Altenwohnanlage in der Mühlgasse 18. Das ursprünglich L-förmige Gebäude erhielt durch diesen Anbau eine U-Form; der Seniorentreff wurde damit zum verbindenden Mittelpunkt zwischen den beiden Wohnanlagen. In den folgenden Jahren wurde die Begegnungsstätte immer wieder renoviert und an wachsende Bedürfnisse sowie veränderte Anforderungen angepasst. Dabei blieb der Grundgedanke stets erhalten: Ältere Menschen sollen in Garching nicht allein sein müssen, sondern einen offenen, verlässlichen und lebendigen Ort finden.

An seinem Standort in der Mühlgasse 20 bietet der Seniorentreff ein vielfältiges Programm. Die große Zahl der Besucherinnen und Besucher und **über 10.000 Teilnahmen jährlich** an den vielfältigen Angeboten zeigen, wie lebendig der Seniorentreff ist und wie wichtig dieser Ort für Garching geblieben ist.

Unser Jubiläum ist deshalb nicht nur eine Gelegenheit zum Feiern, sondern auch ein Anlass zum Danken. Ich danke allen, die diesen Weg mitgestaltet haben: den Verantwortlichen der Stadt Garching, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Kursleiterinnen und Kursleitern, den Ehrenamtlichen, den Unterstützerinnen und Unterstützern sowie allen Besucherinnen und Besuchern, die den Seniorentreff über die Jahrzehnte mit Leben gefüllt haben.

Das neue Programm gibt Ihnen einen Überblick über die kommenden Angebote und Veranstaltungen im Jubiläumsjahr. Es lädt dazu ein, Bekanntes wiederzuentdecken, Neues auszuprobieren und die Vielfalt des Seniorentreffs in den nächsten Monaten aktiv mitzuerleben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Mitfeiern.

*Ursula Jänich*

**Ursula Jänich**

Leitung des Seniorentreffs Garching

## Wir laden Sie herzlich zum 50-jährigen Jubiläum des Seniorentreffs ein.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir in einem festlichen Rahmen auf die ereignisreiche Zeit zurückblicken, die erreichten Meilensteine würdigen und auf weitere erfolgreiche Jahre anstoßen.

Es erwarten Sie unterhaltsame Stunden, gute Stimmung und Livemusik.

Nach dem Festakt gibt es Kaffee und Kuchen.

Weitere kulinarische Genüsse erwarten Sie am späten Nachmittag beim Grillen.

**Mittwoch, 1. Juli 2026**

**ab 13.30 Uhr – Sektempfang**

**14.00 Uhr – Festakt**

**Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20**

**Die Kursgebühr für das Quartal III** bitte von  
Mittwoch, 8. Juli, bis Donnerstag, 16. Juli 2026, entrichten.

**Die Kursgebühr für das Quartal IV** bitte von  
Donnerstag, 1. Oktober, bis Donnerstag, 15. Oktober 2026, entrichten.

#### **Bürozeiten**

Dienstag bis Donnerstag, 09.00–12.00 Uhr und 13.00–15.00 Uhr

### **NORDIC WALKING**

Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskulatur, steigert Ausdauer und Wohlbefinden, und man ist ganz nebenbei auch noch an der frischen Luft. Wir gehen eine Runde in der schönen Natur und legen immer wieder ein paar Übungsstopps ein, um die Muskulatur zu kräftigen. Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Treffpunkt:** Vor dem Seniorentreff  
**Termin 1:** Montag, 14.30 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)  
**Termin 2:** Freitag, 09.00 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €                      Oktober bis Dezember: 22,00 €

### **SPAZIERGANG**

Sie können aufgrund Ihres Alters oder körperlicher Gebrechen keinen kräftezehrenden Sport mehr treiben, wollen sich aber in netter Gesellschaft etwas mehr bewegen? Dann machen Sie doch einfach mit bei unseren Spaziergängen rund um den Garchingener Bürgerpark.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Treffpunkt:** Vor dem Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 09.00–10.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis Oktober: 26,00 €

### **RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ**

Dieses rhythmische Fitnessprogramm, bei dem Körper und Geist gleichermaßen angesprochen werden, ist geeignet für jeden, der sich gern zu schwungvoller Musik im Takt bewegen möchte. Dabei werden Gelenke und Muskeln schonend aktiviert und aufgebaut. Bitte Sportschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**Leitung:** Eva Maria Sauer  
**Ort:** Gymnastikraum, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 09.00–10.00 Uhr (jeder 1. und 3. Mittwoch im Monat)  
**Kosten:** Juli bis September: 4,00 €                      Oktober bis Dezember: 10,00 €

### **ZUMBA GOLD UND LINEDANCE: AKTIV BLEIBEN MIT FREUDE AN DER BEWEGUNG**

Training für Menschen ab 60 Jahren ohne größere Mobilitätseinschränkungen, die ihre körperliche Fitness erhalten und aktiv bleiben möchten. Einfache Tanzchoreografien verbinden Gymnastikübungen mit Bewegung zur Musik und fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft. Gleichzeitig werden Koordination, Gleichgewicht und räumliche Orientierung trainiert. Die Musik motiviert, macht gute Laune und trägt zu einem positiven psychischen Wohlbefinden bei. Bewegung, Rhythmus und Spaß stehen im Mittelpunkt. Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

**Leitung:** Eva Monteagudo  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 10.00–11.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 14,00 €                      Oktober bis Dezember: 22,00 €

### **GYMNASTIK UND TANZ IM SITZEN**

Sich rhythmisch zu bewegen, steigert die Lebensfreude, trainiert die Muskulatur, die Koordination und natürlich auch die Beweglichkeit sowie das Denkvermögen. Das Schöne bei der Gymnastik im Sitzen ist, dass auch diejenigen, die nicht mehr ganz so fit sind, mitmachen können.

**Leitung:** Eva Monteagudo  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 11.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 14,00 €                      Oktober bis Dezember: 20,00 €

**SENIORENGYMNASTIK**

Regelmäßiges Training hält Ihren Körper fit für den Alltag. Die Gymnastik ist abwechslungsreich und auf verbesserte Gelenkigkeit und Koordination ausgerichtet.

**Leitung:** Ines Hütter, Isabel Gerhards-Piminchumo  
**Ort:** VHS, Bewegungsraum V 0.10  
**Termine:** Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr (Gruppe 1)  
 Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr (Gruppe 2)  
 Donnerstag, 11.00–12.00 Uhr (Gruppe 3)  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €      Oktober bis Dezember: 22,00 €

**QIGONG**

Die Praxis des Qigong – die Pflege der Lebensenergie mithilfe von leicht erlernbaren, sanften und fließenden Bewegungsübungen – ist eine jahrtausendealte, aus China stammende Methode. Qigong hat eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

**Leitung:** Carmen Pilat  
**Ort:** VHS, Entspannungsraum V 2.01  
**Termin:** Montag, 08.45–09.45 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 12,00 €      Oktober bis Dezember: 22,00 €

**AUFBAUTRAINING**

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Ihre Mobilität, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Ort:** Gymnastikraum, Seniorentreff  
**Termine:** Dienstag, 15.00–16.00 Uhr (Gruppe 1)  
 Dienstag, 16.15–17.15 Uhr (Gruppe 2)  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €      Oktober bis Dezember: 22,00 €

**AUFBAUTRAINING IM SITZ UND STAND**

Die Übungen werden auf dem Stuhl und an der Haltestange gemacht. Die Teilnahme ist also auch mit leichten Gleichgewichts- oder Beinkraftproblemen gut möglich.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Ort:** Gymnastikraum, Königsgarten  
**Achtung:** Bis auf Widerruf findet dieses Angebot im Gymnastikraum des Seniorentreffs statt. Dort gibt es keine Haltestange.  
**Termine:** Donnerstag, 14.45–15.30 Uhr (Gruppe 1)  
 Donnerstag, 15.45–16.30 Uhr (Gruppe 2)  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €      Oktober bis Dezember: 22,00 €

**YOGA**

Die jahrtausendealten Übungen des Yoga wirken sich entspannend auf Körper und Geist aus. Sie tragen zum Stressabbau bei und verhelfen Ihnen zu neuer Kraft und Energie.

**Leitung:** Ingrid Friedrich  
**Ort:** VHS, Entspannungsraum V 2.01  
**Termin:** Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 12,00 €      Oktober bis Dezember: 20,00 €

**CHORSINGEN**

Singen spricht alle Sinne an und ist gut für die Seele. Alle, die gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter mehrstimmig Lieder singen wollen, sind in diesem Chor gut aufgehoben.

**Leitung:** Christian Bauer  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr (14-tägig)  
**Kosten:** Juli bis September: 9,00 €      Oktober bis Dezember: 15,00 €

**MUSIK TUT GUT!**

Wir wollen miteinander musizieren und singen. Erinnern Sie sich noch an Melodien aus früheren Zeiten? Oder wollen Sie einfach nur den Rhythmus mitklopfen? Wir probieren auch neue Lieder aus, und wer will, kann unseren Gesang mit kleinen Rhythmusinstrumenten unterstützen. Die Lieder werden mit Klavier, Gitarre und Querflöte begleitet. Das Wichtigste ist die Freude an der Musik!

**Leitung:** Ursula Jänich  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr (14-tägig)  
**Kosten:** Juli bis September: 9,00 €                      Oktober bis Dezember: 9,00 €

**GEDÄCHTNISÜBUNGEN BEI SCHWIERIGKEITEN MIT DEM KURZZEITGEDÄCHTNIS**

Auf vergnügliche Weise, ohne Stress und Leistungsdruck, trägt dieser Kurs dazu bei, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern. Jede Menge Spaß ist dabei garantiert.

**Leitung:** Anita Schulz  
**Ort:** Seminarraum 3 oder Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr (zweimal pro Monat)  
**Kosten:** Juli bis September: 9,00 €                      Oktober bis Dezember: 18,00 €

**GEDÄCHTNISTRAINING**

Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge, denn geistige Fitness ist zum Glück keine Frage des Alters! Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen mit abwechslungsreichen Einzel- und Gruppenübungen auf unterhaltsame und spielerische Weise auf Trab. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie ohne großen Aufwand Gedächtnisübungen in Ihren Alltag integrieren können.

**Leitung:** Andrea Bauer  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 09.00–10.00 Uhr (14-tägig)  
**Kosten:** Juli bis September: 9,00 €                      Oktober bis Dezember: 12,00 €

**ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN**

Brush up your English! Sie haben Englisch zwar gelernt, doch sind die Vokabeln und die Grammatik etwas eingerostet? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit einfachen Texten und Übungen das bisher Gelernte mit viel Spaß aufzufrischen und Neues dazuzulernen.

**Leitung:** Stefan Dodel  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 10.00–11.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €                      Oktober bis Dezember: 33,00 €

**ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE**

Wer bereits über gute Englischkenntnisse verfügt und diese weiter ausbauen möchte, ist hier genau richtig.

**Leitung:** Beate Windisch  
**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 10.00–11.30 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 21,00 €                      Oktober bis Dezember: 33,00 €

**ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN**

Dieser Kurs widmet sich dem Erwerb sprachlicher Grundkenntnisse. Durch abwechslungsreiche Übungen und Aktivitäten werden Sie mit verschiedenen Grammatikthemen vertraut gemacht. Außerdem werden Sie durch das Zuhören von Dialogen aus dem Alltagsleben Ihren Wortschatz erweitern. Aber auch die Kultur soll nicht zu kurz kommen: Wir werden bekannte italienische Lieder hören, typische Gerichte aus der italienischen Küche kennenlernen und verschiedene Sitten und Bräuche entdecken. Vorkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt.

**Leitung:** Lucia Bolzoni  
**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 10.00–11.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €                      Oktober bis Dezember: 33,00 €

**PARLI ITALIANO?**

Il corso di conversazione vi offre la possibilità di utilizzare ed esercitare le vostre conoscenze linguistiche. In un'atmosfera rilassata e serena ci dedicheremo a vari temi, come ad esempio il tempo libero, usi e costumi in Italia, differenze di culture, viaggi, temi d'attualità ed altro ancora. Svolgendo dialoghi interattivi e giochi di ruolo, leggendo interviste, articoli di giornale, storie e testi di vario genere il vostro vocabolario verrà attivato ed esteso in maniera naturale e divertente. Sono richieste conoscenze di base della lingua italiana.

**Leitung:** Lucia Bolzoni  
**Ort:** Seminarraum 3, Seniorenreff  
**Termin:** Montag, 11.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €                      Oktober bis Dezember: 33,00 €

**MALKURS**

Die Malfreunde treffen sich regelmäßig im Seniorenreff, um unter kompetenter Anleitung ihrem Hobby nachzugehen. Auch werden gemeinsame Ausstellungen geplant und durchgeführt.

**Leitung:** Elisabeth Seitzl  
**Ort:** Saal, Seniorenreff  
**Termin:** Dienstag, 14.00–16.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 21,00 €                      Oktober bis Dezember: 30,00 €

**KERAMIKKURS**

Gemeinsam töpfeln, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten – das macht einfach Spaß.

**Leitung:** Debora Dietze  
**Ort:** Keramikwerkstatt, Seniorenreff  
**Termin:** Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 24,00 €                      Oktober bis Dezember: 30,00 €  
(jeweils zzgl. Material nach Verbrauch)

**„BÜHNE FREI“ – THEATERWORKSHOP**

Wenn wir spielen, können wir alles! Oder wie schon William Shakespeare sagte: „Die ganze Welt ist ein Theater!“ Dieser Workshop ist für all diejenigen gedacht, die schon immer mal davon geträumt haben, auf der Bühne zu stehen, sich aber bisher nie getraut haben. Hier haben Sie die Möglichkeit, in einem kleinen Kreis in andere Rollen zu schlüpfen und sich auszuprobieren. In lustigen Spielen und Übungen lernen wir u. a. Hemmungen abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und entspannt und kräftig zu sprechen. Unser Ziel ist es, einige kurze Sketche für eine Aufführung einzustudieren, vor allem aber, jede Menge Spaß dabei zu haben!

**Eine Anmeldung im Büro des Seniorenreffs ist erforderlich.**

**Leitung:** Andrea Bauer  
**Ort:** Saal, Seniorenreff  
**Termin:** Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr  
16. Juli | 24. September | 15. Oktober | 19. November | 10. Dezember 2026  
**Kosten:** Juli bis Dezember: 15,00 €

**PC-TREFF**

Mit der Erfahrung und Unterstützung von 2MComputer aus Ismaning bietet der PC-Treff Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, den Umgang mit dem Computer in Ruhe zu vertiefen und mehr Sicherheit im digitalen Alltag zu gewinnen. In verständlicher Form werden verschiedene Themen rund um PC, Programme und digitale Anwendungen aufgegriffen. Der Treff soll Mut machen, Neues auszuprobieren, Fragen zu stellen und den eigenen Computer ohne Angst zu nutzen. So entsteht ein gemeinsamer Lernraum, wo praktische Hilfe, Austausch und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen.

**Leitung:** Louis Micke  
**Ort:** Saal, Seniorenreff  
**Termin:** Montag, 14.00–16.00 Uhr  
13. Juli | 21. September | 12. Oktober | 16. November | 7. Dezember 2026  
**Kosten:** Juli bis September: 6,00 €                      Oktober bis Dezember: 9,00 €

**PC-EINSTEIGER**

Wenn Sie erstmalig mit Computern arbeiten wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Grundbegriffe klären und mit einfachen Anwendungsbeispielen in die digitale Welt eintauchen. Gemeinsam lernen wir die Windows-Oberfläche und die vielen Möglichkeiten im Internet kennen. Ein Laptop kann zur Verfügung gestellt werden. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

**Leitung:** Stefan Dodel, mit Unterstützung von Robert Krings  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 13.30–15.00 Uhr  
 20. Juli | 28. September | 19. Oktober | 23. November | 14. Dezember 2026  
**Kosten:** Juli bis September: 6,00 €      Oktober bis Dezember: 9,00 €

**BINGO**

Verbringen Sie einen unterhaltsamen, anregenden Nachmittag beim Bingo-Spiel in netter Gesellschaft. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig: einfach dazukommen und mitspielen. Es erwarten Sie Spannung, Spaß und – mit etwas Glück – ein kleiner Gewinn. Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und Gebäck.

**Leitung:** Stefanie Brayford und Christiane Günthner, Arbeiterwohlfahrt OV-Garching  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr (einmal pro Monat)  
 15. Juli | 16. September | 21. Oktober | 2. Dezember 2026  
**Kosten:** 1,00 € (pro Spielrunde mit einer Bingokarte), 1,00 € (Gebäck)

**BRIDGE**

**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 14.00–16.30 Uhr

**SCHAFKOPF**

**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr (jeder 2. und 4. Donnerstag im Monat)

**SUPPENTAG**

„Es ist noch Suppe da ...“ Genießen Sie in netter Gesellschaft eine schmackhafte Suppe oder einen Eintopf, einen kleinen Nachtisch und eine Tasse Kaffee.

**Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!**  
**Wir bitten Sie, die Suppe spätestens 14 Tage vor dem Termin zu bezahlen.**

**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Freitag, 12.00 Uhr  
 17. Juli | 25. September | 16. Oktober | 13. November | 11. Dezember 2026  
**Welche Suppe es gibt, erfahren Sie vier Wochen vorher im Aushang.**  
**Kosten:** 4,50 €, Kaltgetränke werden gesondert berechnet

**GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Die Pflege eines nahestehenden Menschen stellt viele Angehörige vor emotionale, organisatorische und körperliche Herausforderungen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Perspektiven für den Alltag zu gewinnen. In der Ähnlichkeit der Erfahrung liegt die entlastende und unterstützende Kraft dieser Gesprächsgruppe. Gleichzeitig erhalten Sie nützliche (Fach-)Informationen und Tipps. Das Angebot ist kostenfrei.

**Leitung:** Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München  
**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr  
 29. Oktober | 10. Dezember 2026

Zur Erstanmeldung und bei Fragen melden Sie sich bitte bei der Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München unter: ☎ 089/97 38 84 31

**ANDACHT**

In Zusammenarbeit mit der katholischen und evangelischen Kirche feiern wir einmal im Monat eine Andacht. Vor der Andacht (ab 16.00 Uhr) können Sie gerne zum Kaffeetrinken kommen.

**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 16.30 Uhr  
 29. Juli (kath.) | 30. September (ev.) | 28. Oktober (ev.) | 18. November (ev.) | 16. Dezember 2026 (kath.)

Die **persönliche Anmeldung** für die Veranstaltungen und Fahrten des vorliegenden Programms ist möglich ab:

**Mittwoch, 8. Juli 2026**

Die Nummernvergabe erfolgt in der Reihenfolge Ihrer Ankunft im Seniorentreff.

Der Seniorentreff öffnet für Sie an diesem Tag bereits um:

**08.15 Uhr**

**Bitte beachten Sie folgenden Änderungen:**

Wir bieten insgesamt 3 Fahrten und 3 Führungen für das 2. Halbjahr an. Sie können sich für 2 Fahrten und 2 Führungen **direkt anmelden**, sofern noch Plätze frei sind.

Für die restlichen Fahrten und Führungen werden Sie nach Wunsch auf die **Warteliste** gesetzt. Erfahrungsgemäß haben Sie dadurch trotzdem noch eine gute Chance, einen Platz zu bekommen.

Sie können **sich persönlich und eine Zusatzperson** anmelden.

Uns ist es ein großes Anliegen, möglichst vielen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu bieten, an unseren Fahrten und Führungen teilzunehmen.

Wir bitten um Ihr Verständnis und Ihre Kooperation, diese Änderungen mit uns auszuprobieren!

Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird **nicht berücksichtigt!**

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das **Anmeldeformular auf Seite 40.**

## TAGESFAHRT: FÜHRUNG DURCH DAS WALCHENSEEKRAFTWERK



Foto: © Uniper

Die besondere Lage in den Bayerischen Voralpen, die wunderschöne Umgebung und die faszinierende Anlage ziehen jährlich viele Besucher an – und Ende Juli nun auch uns. Seit 1983 ist das Walchenseekraftwerk ein geschütztes Industriedenkmal. Ein architektonisch interessantes Informationszentrum, direkt gegenüber in den Berg gebaut, bildet einen reizvollen Kontrast zum Kraftwerksgebäude. Wir erhalten eine 45-minütige Führung durch die Anlage mit vielen spannenden Eindrücken in die Bereiche des Informationszentrums, der Maschinenhalle und der Druckrohrbahn.

Davor oder danach, je nachdem, in welcher Gruppe Sie sich befinden, bleibt Zeit für eine Tasse Kaffee und/oder einen kleinen Spaziergang an den See. Anschließend erwartet uns die Küchencrew vom Restaurant Grauer Bär. Dessen direkte Lage am Kochelsee verspricht doppelten Genuss. Wenn das Wetter mitspielt, können wir anschließend noch am Strand flanieren und die Bergkulisse bewundern.

Alle Zugänge sind barrierefrei. Wir müssen Sie jedoch darauf hinweisen, dass aufgrund der elektromagnetischen Felder im gesamten Kraftwerksbereich Besucher mit Herzschrittmacher, Implantaten oder Ähnlichem möglicherweise Auswirkungen auf die Funktionsweise ihrer Geräte haben.

**Achtung:** Die Busfahrt in eine Richtung dauert ca. 2 Stunden (inkl. Toilettenpause)

**Termin:** Donnerstag, 30. Juli 2026

**Abfahrt:** 08.00 Uhr am Maibaum

**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr

**Kosten:** 21,00 € (Fahrt), die Führung ist kostenfrei





Foto: © Daniel Schwarz

### FÜHRUNG DURCH DIE MÜNCHNER GROSSMARKTHALLE

Die Münchner Großmarkthalle gehört zu den größten in ganz Europa – hier werden täglich frische Lebensmittel aus aller Welt angeliefert. Bei einer zweistündigen Führung können wir die historischen Markthallen entdecken und uns vom bunten Treiben beeindruckt lassen. Anschließend kehren wir in die Gaststätte Großmarkthalle zu einem gemütlich-traditionellen Weißwurstessen ein.

- Achtung:** Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten alle Teilnehmenden, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.
- Termin:** Mittwoch, 5. August 2026
- Treffpunkt:** 07.30 Uhr am Maibaum
- Kosten:** 11,00 €

### FÜHRUNG ÜBER DEN ALTEN SÜDFRIEDHOF IN MÜNCHEN



Der versteckte Alte Südfriedhof ist ein verwünschter Ort der Erinnerung. Viele berühmte Münchner sind hier begraben: Klenze, Spitzweg, Pettenkofer und andere. Die Tour lässt mit Geschichten und Gedichten die Verstorbenen für kurze Zeit wiederauferstehen. Die eindrucksvoll gestalteten Grabsteine, Skulpturen und Grabmäler berühren auf ganz besondere Weise. Kunsthistorisch bedeutend ist der zur Gänze umgebaute Teil von Friedrich von Gärtner. Kommen Sie mit auf eine besondere Kunsttour durch den bayerischen „campo santo“ – es lohnt sich.

- Achtung:** Wegen der großen Nachfrage am 12. Mai wiederholen wir dieses Angebot. Die vorhandene Warteliste wird hierfür bevorzugt behandelt. Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten alle Teilnehmenden, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.
- Termin:** Mittwoch, 12. August 2026
- Treffpunkt:** 09.30 Uhr am Maibaum
- Kosten:** 9,60 € (Führung, Dauer: ca. 90 Minuten)



### JUBILÄUMS-TAGESFAHRT: SCHLOSS LINDERHOF UND DIE VENUSGROTTE

Ludwig II. ließ nicht nur Neuschwanstein errichten – das Bauen von Schlössern war seine größte Leidenschaft. Schloss Linderhof im Graswangtal, ein neobarocker Bau, erinnert an ein französisches Lustschloss. Seit 2025 gehört es nun zum UNESCO-Welterbe. Die berühmte Venusgrotte, die künstliche Tropfsteinhöhle auf den Anhöhen des Schlossparks, wurde erst letzten Sommer nach zehnjähriger Bautätigkeit und knapp 60 Millionen Euro Renovierungskosten fertiggestellt und wiedereröffnet. Unsere gut einstündige Führung geleitet uns durch das Schloss (ca. 30 Minuten), dann im Park eine Anhöhe hinauf (ca. 15 Minuten) und hinein in die Venusgrotte (ca. 20 Minuten). Die Grotte ist zur Gänze barrierefrei. Die Außenwege sind gekiest, und im Schloss sind insgesamt 19 Stufen mit Geländer zu überwinden.

Im Anschluss an die Führung lassen wir uns, bestimmt etwas müde geworden, im nahe gelegenen Berggasthof Gröbl Alm verwöhnen. Danach treten wir mit vielen herrlichen Eindrücken im Gepäck die Heimreise an.

**Tipp:** Auf der Website der Bayerischen Schlösserverwaltung können Sie interessante Berichte zur Sanierung der Venusgrotte nachlesen: [schlosslinderhof.de/deutsch/grotte/restaurierung.htm](https://schlosslinderhof.de/deutsch/grotte/restaurierung.htm)

- Achtung:** Die Busfahrt in eine Richtung dauert ca. 2,5 Stunden (inkl. Toilettenpause). Bitte bringen Sie zur Sicherheit einen Regenschirm mit!
- Termin:** Dienstag, 22. September 2026
- Abfahrt:** 08.00 Uhr am Maibaum
- Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr
- Kosten:** 18,00 € (alle Eintritte), 22,00 € (Busfahrt)



Fotos (2): © Bayerische Schlösserverwaltung

### WORKSHOP: GEMEINSAM LACHEN, AUFATMEN UND DAS LEBEN SPÜREN

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig von Herzen gelacht? Nicht nur geschmunzelt – sondern wirklich frei, leicht und unbeschwert gelacht? In diesem besonderen Lach-Workshop mit Cornelia Leisch erleben Sie, wie wohltuend gemeinsames Lachen sein kann. Ohne Witze, ohne Leistungsdruck und ohne „lustig sein zu müssen“. Mit einfachen Übungen, sanfter Bewegung und bewusstem Atmen entsteht ganz von selbst eine fröhliche und entspannte Atmosphäre.

Lachen bringt den Kreislauf in Schwung, lockert den Körper und schenkt neue Energie. Gleichzeitig fördert es die Gehirnfitness, stärkt die Gemeinschaft und hilft dabei, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Freuen Sie sich auf leichte Bewegungs- und Atemübungen, spielerische Lachimpulse, Begegnung und Austausch in wertschätzender Atmosphäre, Entspannung, Lebensfreude und neue Leichtigkeit, gemeinsame Momente, die einfach guttun.

Der Workshop ist für alle geeignet – unabhängig von Fitness oder Vorerfahrung. Sie dürfen einfach kommen, mitmachen und genießen. Denn gemeinsames Lachen verbindet. Und manchmal beginnt mit einem kleinen Lächeln ein richtig schöner Tag.

**Herzlichen Dank an den Behindertenbeirat der Stadt Garching, der diesen Kurs finanziert!**

**Leitung:** Cornelia Leisch  
**Termin:** Mittwoch, 7. Oktober 2026, 14.30 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Kosten:** Eintritt frei



### SPIELNACHMITTAG

Wissenschaftlich ist längst belegt, dass Spielen nicht nur Spaß macht und ein netter Zeitvertreib ist, sondern sich positiv auf unser Gehirn auswirkt. Und ganz nebenbei kann man in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee auch soziale Kontakte pflegen oder neu knüpfen. Neben den klassischen Gesellschaftsspielen wie „Mensch ärgere dich nicht“, „Rummikub“ oder „Halma“ können Sie bei uns auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken. Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!

**Termine:** Donnerstag, 8. Oktober 2026, 14.00–16.00 Uhr  
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 14.00–16.00 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Kosten:** Eintritt frei

### BEIRATSWAHL DES SENIORENTREFFS

Wir danken den bisherigen Beiratsmitgliedern herzlich für ihr großes Engagement und ihre wertvolle Mitarbeit. Sie haben den Seniorentreff in den vergangenen zwei Jahren mitgestaltet, unterstützt und bereichert. Nun stehen wieder Neuwahlen an und damit die Möglichkeit, neue Impulse zu setzen.

Der Beirat des Seniorentreffs besteht aus sieben Mitgliedern und einer Ersatzperson. Wahlberechtigt und wählbar sind alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Garching, die über 60 Jahre alt und nicht mehr berufstätig sind. Bringen Sie sich ein, machen Sie mit und nutzen Sie Ihre Stimme! Mit Ihrer Teilnahme an der Wahl können Sie Einfluss darauf nehmen, wie sich der Seniorentreff weiterentwickelt. Oder vielleicht haben auch Sie Freude daran, Ihre Erfahrungen, Ideen und Wünsche einzubringen? Dann kandidieren Sie für den Beirat und werden Sie Teil eines engagierten Teams, das den Seniorentreff aktiv unterstützt.

**Termin:** Mittwoch, 14. Oktober 2026, 14.00 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff



### EINLADUNG ZUM ERZÄHLCAFÉ

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Erzählcafé im Seniorentreff ein. Die Veranstaltung soll eine kleine Nachlese zum 50-jährigen Jubiläum des Seniorentreffs sein – eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam auf besondere Momente zurückzublicken.

Bei Kaffee, Tee und Gebäck wollen wir in Erinnerungen schwelgen, einander zuhören und sowohl Ihre aktuellen Erlebnisse im Seniorentreff als auch Ihre Erinnerungen aus vergangenen Jahren miteinander teilen. Ob lustige Begebenheiten, bewegende Erlebnisse oder kleine Alltagsabenteuer – jedes erzählte Stück Leben ist ein Schatz, der verbindet. Wir freuen uns auf einen Nachmittag voller lebendiger Geschichten und netter Gespräche.

**Achtung:** Damit wir den Ablauf gut planen können, bitten wir alle Erzählerinnen und Erzähler, die etwas beitragen möchten, um eine kurze Anmeldung im Büro. Bitte melden Sie sich auch an, wenn Sie unser Erzählcafé besuchen möchten. Natürlich sind Kurzentschlossene ebenfalls willkommen!

**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2026, 14.00 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff

## FÜHRUNG DURCH DIE FLUGWERFT SCHLEISSHEIM



Foto: © Deutsches Museum

Vom Lilienthal-Gleiter bis zum Eurofighter, vom Flugboot bis zur Rakete: In der Flugwerft Schleißheim erleben wir Luftfahrtgeschichte hautnah. Rund 70 Flugobjekte, Motoren und Modelle, geben faszinierende Einblicke in die Entwicklung der Luft- und Raumfahrt. Bei einer 90-minütigen Führung erfahren wir spannende Details und entdecken auch besondere Highlights wie die gläserne Flugzeugwerkstatt. Im Anschluss kehren wir im Café zum Schloss ein (ca. 15-minütiger Spaziergang) und lassen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen gemütlich ausklingen.

**Achtung:** Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten alle Teilnehmenden, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen. Der Fußweg von der Bushaltestelle zum Museum beträgt ca. 10 Minuten.

**Termin:** Donnerstag, 29. Oktober 2026

**Treffpunkt:** 12.50 Uhr am Schwanenbrunnen, Abfahrt: 13.05 Uhr, Beginn der Führung: 14.00 Uhr

**Kosten:** 14,00 Euro (Führung und Eintritt)

## BASARBASTELN

Die Tage werden kürzer, und wir bewegen uns mit großen Schritten auf die Adventszeit zu. An diesen Nachmittagen wird Sie Christa Kratzl anleiten, wunderschöne kleine Weihnachtsdekoration und Geschenke für den Weihnachtsbasar zu basteln. Wer Freude am kreativen Tun hat, ist herzlich eingeladen, mitzumachen.

**Leitung:** Christa Kratzl

**Termine:** Montag, 9. November 2026,  
14.00 Uhr  
Dienstag, 17. November 2026,  
14.00 Uhr

**Ort:** Saal, Seniorentreff



## WEIHNACHTSBÄCKEREI

Unsere hausgemachten Plätzchen gehören seit Jahren zu den beliebtesten Angeboten auf unserem vorweihnachtlichen Basar. Deshalb möchten wir unsere Besucherinnen und Besucher wieder mit leckeren Backwaren erfreuen. Hierfür suchen wir tatkräftige Unterstützung von motivierten Bäckerinnen und Bäckern. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des Seniorentreffs.

**Termine:** Mittwoch, 11. November 2026,  
14.00 Uhr  
Donnerstag, 12. November 2026,  
09.00 Uhr



### KRIPPENAUSSTELLUNG

Ein fester Bestandteil unseres Jahresprogramms ist unsere Krippenausstellung im Foyer des Seniorentreffs. Besucherinnen und Besucher jeden Alters zeigen sich immer wieder begeistert von der detailreich gestalteten Krippe der Keramikgruppe des Seniorentreffs. Nehmen Sie sich etwas Zeit, und entdecken Sie die vielen kleinen Besonderheiten dieser Krippe. Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.

**Termine:** ab Mittwoch, 18. November 2026, 10.00 Uhr (Ausstellungsbeginn)

### ADVENTSBASAR

Wir laden Sie herzlich zu unserem Adventsbasar im Seniorentreff ein und möchten gemeinsam mit Ihnen gemütliche Stunden in vorweihnachtlicher Atmosphäre verbringen. Entdecken Sie eine schöne Auswahl an handgefertigten Keramikarbeiten, kreativen Handarbeiten, feinen Marmeladen und frisch gebackenen Plätzchen. Eine wunderbare Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun oder anderen eine Freude zu bereiten.

Musikalisch dürfen Sie sich auf das bewährte Veeh-Harfen-Ensemble freuen, das mit seinen adventlichen Klängen für eine besonders festliche und besinnliche Atmosphäre sorgen wird. Für Ihr leibliches Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt: In unserem Cafébereich erwarten Sie selbst gebackene Kuchen sowie Kaffee und Tee. So können Sie die Zeit in gemütlicher Runde genießen.

**Termine:** **Mittwoch, 25. November 2026, 14.00–17.00 Uhr**  
**Donnerstag, 26. November 2026, 11.00–16.00 Uhr**

**Ort:** Saal, Seniorentreff



Foto: © Stadt Augsburg

### BESUCH DES AUGSBURGER CHRISTKINDLESMARKTES

Der Augsburger Christkindlesmarkt zählt zu den ältesten Weihnachtsmärkten Deutschlands und blickt auf eine lange Tradition bis ins 15. Jahrhundert zurück. Bis heute hat er nichts von seiner Anziehungskraft verloren. Rund um den Rathausplatz sowie in den angrenzenden, festlich geschmückten Straßen erwartet uns einer der schönsten Weihnachtsmärkte des Landes. Bei einem gemütlichen Bummel durch die stimmungsvoll beleuchteten Buden können wir in aller Ruhe das vielfältige Angebot an weihnachtlichen Artikeln entdecken, regionale Schmankerl wie etwa Krautschupfnudeln oder Apfelkühle genießen und uns so gemeinsam auf die Weihnachtszeit einstellen.

**Termin:** **Dienstag, 8. Dezember 2026**

**Abfahrt:** **15.00 Uhr am Maibaum**

**Rückkehr:** **ca. 20.00 Uhr**

**Kosten:** **16,00 € (Busfahrt)**

#### Veranstaltungen: Bildrechte

Bei unseren Veranstaltungen, Ausflügen und Festen machen wir gerne Fotos und zeigen diese in der Jahresrückschau oder verwenden gelungene Bilder auch im Programm sowie auf der Website der Stadt Garching.

#### Änderung aufgrund der Datenschutzverordnung:

Bilder, auf denen Sie persönlich zu erkennen sind, werden wir in diesem Rahmen nur dann verwenden, wenn uns Ihre schriftliche Einwilligungserklärung dazu vorliegt.

**DAS NEUE PROGRAMM JANUAR BIS JUNI 2027 ERSCHEINT ENDE DEZEMBER.**



**WANDERUNGEN  
MIT RESI GEHRER**

**ACHTUNG:**

Eine Anmeldung ist erst  
**14 Tage vor dem Termin**  
im Büro des Senioren-  
treffs möglich!

**ROTTENBUCH–SCHÖNEGG**

Den „Pfaffenwinkler Milchweg“ entlang mit  
Halt an elf Erlebnisstationen

Termin: Freitag, 24. Juli 2026  
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

**ASCHAU–SACHRANG**

Am Ökweg entlang von Sachrang  
bis zur Müllner-Alm mit Besuch des  
Müllner Peter Museums

Termin: Freitag, 18. September 2026  
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

**RAUBLING–NEUBEUERN–ALTBEUERN**

Vom Startpunkt Raubling aus entlang des Inn  
nach Neubeuern zum Gasthof Stangenreiter

Termin: Freitag, 9. Oktober 2026  
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

**KUFSTEIN**

Besichtigung der Altstadt von Kufstein mit  
Einkehr im Gasthaus Purlepaus

Termin: Freitag, 13. November 2026  
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

Die Weglänge beträgt in der Regel acht bis zehn Kilometer in moderatem Tempo. Eine Einkehr mit Mittagessen und Kaffeetrinken ist geplant. Änderungen der Wanderziele sind möglich.

**Kosten: 2,00 € (zahlbar 8 bis 14 Tage vor der Wanderung)**  
Fahrkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.

<p><b>Mo, 29.06.</b> 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 06.07.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 30.06.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 07.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 01.07.</b> ab 13.30 Uhr Jubiläumsfeier</p>	<p><b>Mi, 08.07.</b> 08.15 Uhr Anmeldetag Fahrten und Kurse 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do, 02.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 09.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 03.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 10.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 13.07.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 20.07.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 14.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 21.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 15.07.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p><b>Mi, 22.07.</b> 10.00 Chorsingen 12.00 Uhr Helferessen 14.00 Uhr Keramikkurs</p>
<p><b>Do, 16.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 23.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 17.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Suppentag</p>	<p><b>Fr, 24.07.</b> 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 27.07.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 03.08.</b> 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 28.07.</b> 09.00 Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 04.08.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 29.07.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.</p>	<p><b>Mi, 05.08.</b> 07.30 Uhr Führung Münchner Großmarkthalle 14.00 Uhr Keramikkurs</p>
<p><b>Do, 30.07.</b> 08.00 Uhr Tagesfahrt Walchenseekraftwerk 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 06.08.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 31.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 07.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<b>Mo, 10.08.</b> 14.30 Uhr Nordic Walking	<b>Mo, 17.08.</b> geschlossen
<b>Di, 11.08.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 14.00 Uhr Sommer- und Schnuppermalkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	<b>Di, 18.08.</b> geschlossen
<b>Mi, 12.08.</b> 09.30 Uhr Führung Alter Südfriedhof München 14.00 Uhr Keramikkurs	<b>Mi, 19.08.</b> geschlossen
<b>Do, 13.08.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II	<b>Do, 20.08.</b> geschlossen
<b>Fr, 14.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking	<b>Fr, 21.08. bis Fr, 11.09.</b> geschlossen

**Vom 17. August bis 11. September 2026 ist der Seniorentreff geschlossen,  
es finden keine Veranstaltungen statt.**

<b>Mo, 14.09.</b> 14.30 Uhr Nordic Walking	<b>Mo, 21.09.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking
<b>Di, 15.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	<b>Di, 22.09.</b> 08.00 Uhr Jubiläums-Tagesfahrt Schloss Linderhof und die Venusgrotte 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
<b>Mi, 16.09.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	<b>Mi, 23.09.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.30 Uhr Yoga
<b>Do, 17.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II	<b>Do, 24.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II
<b>Fr, 18.09.</b> 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrer 09.00 Uhr Nordic Walking	<b>Fr, 25.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag

<p><b>Mo, 28.09.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 05.10.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 29.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 06.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 30.09.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.</p>	<p><b>Mi, 07.10.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 14.30 Uhr Lach-Workshop</p>
<p><b>Do, 01.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 08.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 02.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 09.10.</b> 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 12.10.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 19.10.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 13.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 20.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 14.10.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Seniorenbeiratswahl 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 21.10.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p><b>Do, 15.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 22.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Erzählcafé 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I</p>
<p><b>Fr, 16.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr, 23.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 26.10.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 02.11.</b> geschlossen</p>
<p><b>Di, 27.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 03.11.</b> geschlossen</p>
<p><b>Mi, 28.10.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.</p>	<p><b>Mi, 04.11.</b> geschlossen</p>
<p><b>Do, 29.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 12.50 Uhr Führung Flugwerft Schleißheim 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 05.11.</b> geschlossen</p>
<p><b>Fr, 30.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 06.11.</b> geschlossen</p>

Vom 2. bis 6. November 2026 ist der Seniorentreff geschlossen,  
es finden keine Veranstaltungen statt.

<p><b>Mo, 09.11.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.00 Uhr Basarbasteln 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 16.11.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 10.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 17.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Basarbasteln 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 11.11.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 18.11.</b> 10.00 Uhr Beginn Krippenausstellung 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.</p>
<p><b>Do, 12.11.</b> 09.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 19.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 13.11.</b> 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrer 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr, 20.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 23.11.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 30.11.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 24.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 01.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 25.11.</b> 14.00 Uhr Adventsbasar 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 02.12.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p><b>Do, 26.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Adventsbasar 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 03.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 27.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 04.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 07.12.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 14.12.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 08.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Christkindlesmarkt Augsburg 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 15.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 09.12.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 16.12.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.</p>
<p><b>Do, 10.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 14.00 Uhr Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige 14.00 Uhr Schafkopf 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>	<p><b>Do, 17.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.45 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand I 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand II</p>
<p><b>Fr, 11.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr, 18.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 21.12.</b> 08.45 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 28.12.</b> geschlossen</p>
<p><b>Di, 22.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Gymnastik und Tanz im Sitzen 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 29.12.</b> geschlossen</p>
<p><b>Mi, 23.12.</b> 14.00 Uhr Keramikkurs</p>	<p><b>Mi, 30.12.</b> geschlossen</p>
<p><b>Do, 24.12.</b> geschlossen</p>	<p><b>Do, 31.12.</b> geschlossen</p>
<p><b>Fr, 25.12.</b> geschlossen</p>	<p><b>Fr, 01.01., bis Fr, 08.01.2027</b> geschlossen</p>

**Vom 24. Dezember 2026 bis 8. Januar 2027 ist der Seniorentreff geschlossen, es finden keine Veranstaltungen statt.**

### NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING e. V.

**Service- und Beratungsstelle:** Familienzentrums Garching  
Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089/21 23 155-0  
**Bürozeiten:** Mo–Fr von 08.30–12.00 Uhr, ✉ mail@nbh-garching.de  
**Betreutes Wohnen Königsgarten:** Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 089/89 04 31 44  
**Bürozeiten:** Mo–Fr von 09.00–11.00 Uhr

#### Die Nachbarschaftshilfe Garching e. V. bietet folgende Leistungen an:

- Aktivierungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Ambulanter Pflegedienst
- Betreutes Wohnen im „Königsgarten“
- Familien- und Seniorenhilfe im häuslichen Bereich: individuelle Beratung und Vermittlung von hauswirtschaftlicher Versorgung, Einkaufsdiensten, Begleit- und Gesellschaftsdiensten
- Hospizkreis
- Secondhand-Angebot im Römerhof
- Offenes Café für Garchinger Senioren

### SENIORENZENTRUM GARCHING

#### Pichlmayr Senioren – Zentrum Garching

#### Bürgermeister Josef-Amon-Haus

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching, ☎ 089/322 99 67-0

- 96 vollstationäre Wohn- und Pflegeplätze
- Wohngruppen für Demenzerkrankte (15 Plätze)
- Eingestreuete Kurzzeitpflege

Nähere Informationen erhalten Sie unter: ☎ 089/322 99 67-0, ✉ garching@pichlmayer.de

### CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM-GARCHING

Im Klosterfeld 14b, 85716 Unterschleißheim

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter: ☎ 089/32 18 32 21,

✉ soziale-beratung-unterschleissheim@caritasmuenchen.org

#### Die Caritas bietet folgende kostenlose Leistungen an:

- Existenzsichernde Beratung bei wirtschaftlichen Problemen (Haushaltsplanung, Beantragung von Sozialleistungen, Sicherstellung von Miet- und Stromzahlungen, Befreiungsanträge für GEZ, Krankenkasse usw.)
- Vorbereitende Beratung und Vermittlung zur Schuldnerfach- und Insolvenzberatung der Caritas
- Allgemeine Beratung bei sozialen, seelischen und gesundheitlichen Problemen
- Vermittlung von praktischen Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Lebensmittelausgabe, Stromspar-Check, mobile Werkstatt ...), bei weitergehendem Bedarf Vermittlung an andere Fachdienste und Einrichtungen

## SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

1. Vorsitzender: Rainer Horstmann

Weitere Mitglieder: Martha Fill, Irene Heiß, Gertraud Peteranderl, Wolfgang Sandmann, Ingeborg Scholbeck und Eva Seifert

✉ kontakt@seniorenbeirat-garching.de

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching: Christopher Redl

☎ 089/320 89-154, ✉ soziales-netzwerk@garching.de

## FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE – LANDKREIS MÜNCHEN

Sie erhalten Informationen zu Angeboten der häuslichen Versorgung und zu Einrichtungen der Region. Sie bekommen z. B. Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenantrags und können sich zu sämtlichen Fragen rund um die Themen Pflege und Gesundheit informieren.

Um vorherige Anmeldung zur kostenlosen Sprechstunde wird gebeten: ☎ 089/97 38 84 31

## ALZHEIMER GESELLSCHAFT LANDKREIS MÜNCHEN E. V.

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V. ist Ansprechpartner für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in allen Gemeinden des Landkreises München.

Zuständige Beraterin für die Gemeinde Garching ist Clara Breckerbohm. Sie berät und informiert über Verlauf, Herausforderungen und Umgang mit den verschiedenen Formen der Demenzerkrankung, zu Angehörigengruppen und weiteren Möglichkeiten der Betreuung.

Frau Breckerbohm bietet individuelle Beratungstermine an, auch Hausbesuche sind möglich. Nehmen Sie gerne Kontakt auf unter: ☎ 089/66 05 92 22, ✉ info@agm-online.de

## LAUDATE KIRCHE

### EVANGELISCH-LUTHERISCHES PFARRAMT GARCHING

Pfarrerin Kathrin Frowein

Martin-Luther-Platz 1, 85748 Garching b. München, ☎ 089/320 43 74

## KATHOLISCHE KIRCHE ST. SEVERIN

Pfarrer Barthlomew Aondo

Poststraße 8, 85748 Garching b. München, ☎ 089/32 67 42-0

## GARCHINGER TISCH

Der Garchinger Tisch ist ein Lebensmittelprojekt für bedürftige Menschen.

Bezugsberechtigt sind Menschen, die Sozialhilfe, niedrige Rente, Grundsicherung oder Ähnliches beziehen. Die Lebensmittelausgabe für Bedürftige erfolgt jeden Freitag von 10.30 bis 12.00 Uhr im Pfarrsaal von St. Severin, Poststraße 8.

Nähere Auskünfte zum Projekt erhalten Sie von der Caritas-Beratungsstelle:

☎ 089/321 82 21, ✉ garchinger-tisch@caritasmuenchen.org

## WIR ÜBER UNS

- Der Seniorentreff ist eine Einrichtung der Stadt Garching.
- Der Seniorentreff ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- Der Seniorentreff bietet Aktivitäten, Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Die vielfältigen Angebote sollen dazu beitragen, den Austritt aus dem Erwerbsleben zu erleichtern und eine aktive und positive Lebensgestaltung zu ermöglichen.
- Die Veranstaltungs-, Kurs- und Gruppenangebote können von allen Garchingerinnen und Garchingern ab dem 60. Lebensjahr besucht werden.
- Das Veranstaltungsprogramm erscheint zweimal jährlich und liegt an den öffentlichen Einrichtungen der Stadt aus.

## ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

- Die persönliche Anmeldung für Fahrten und Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist möglich ab:

**Mittwoch, 8. Juli 2026, 08.15 Uhr**

Bitte verwenden Sie hierfür das **Anmeldeformular auf Seite 40**.

Bitte beachten Sie: Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!

- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Bei Interesse für einen Kurs erkundigen Sie sich bitte immer, ob er aufnahmefähig ist.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

## BEZAHLUNG

- Bei Kursen besteht eine „quartalsweise“ Vorauszahlung. Diese entrichten Sie bitte zu unseren Bürozeiten. Bei Teilbesuch eines Kurses ist **keine Rückerstattung möglich**.
- Bei Tagesfahrten mit dem Reisebus sowie Tageswanderungen und Führungen muss die **Zahlung spätestens acht Tage vor Veranstaltungsbeginn** erfolgt sein. Eine Rückerstattung bei Absage des Teilnehmers ab fünf Tagen vor der Veranstaltung kann ausschließlich bei Neubelegung erfolgen.
- Wichtiger Hinweis: Damit Sie aus finanziellen Gründen nicht auf eine Teilnahme verzichten müssen, sind wir bemüht, die Angebote so kostengünstig wie möglich zu gestalten. Im Einzelfall sind auch weitere Ermäßigungen möglich. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen. Ihre Anfrage wird streng vertraulich behandelt.

## TEILNAHME

- Die Teilnahme an allen Veranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Wanderungen etc.) erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Speziell bei Wanderungen und Tagesausflügen mit dem Reisebus beachten Sie bitte die Hinweise zu den Anforderungen! Bei Unsicherheiten beraten wir Sie diesbezüglich gerne auch persönlich. Insbesondere bei Wanderungen und Ganztagesausflügen bitten wir Sie, sich ausreichend mit Getränken auszustatten und einen Müsliriegel oder Ähnliches gegen Unterzuckerung mitzunehmen.

### ANMELDEFORMULAR



Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN	

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

Telefonnummer:  
\_\_\_\_\_

Datum:  
\_\_\_\_\_

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT  
**GARCHING.**



Seniorentreff  
Mühlgasse 20  
85748 Garching b. München  
☎ 089/32 62 60 05

✉ [seniorentreff@garching.de](mailto:seniorentreff@garching.de)  
[www.seniorentreff-garching.de](http://www.seniorentreff-garching.de)

### **Bürozeiten**

Dienstag bis Donnerstag  
10.00–12.00 Uhr  
13.00–15.00 Uhr

Zu diesen Zeiten können Sie sich telefonisch  
oder persönlich für Kurse, Fahrten und andere  
Aktivitäten anmelden.

### **Team Seniorentreff**

Ursula Jänich, Leitung  
Waltraud Ernst-Köhler, Sozialpädagogin  
Andrea Bauer, Verwaltung  
Maike Schmittner, Verwaltung  
Martina Gimbach, Hauswirtschaft  
Ursel Köhler, Reinigung  
Miro Soldo, Hausmeister