

# SENIORENTREFF

JULI BIS DEZEMBER 2025





### LIEBE GARCHINGERINNEN UND GARCHINGER,

es ist mir eine große Freude, Ihnen – insbesondere auch im Namen des Organisationsteams – das neue Programm unseres Garchinger Seniorentreffs vorstellen zu dürfen. Einmal mehr konnte ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot auf die Beine gestellt werden, das Sie in Ihrem aktiven Leben zu begleiten vermag und dieses ohne Frage bereichern kann!

Lebendig, engagiert, gemeinschaftlich – das zeichnet sowohl unsere Stadt Garching als auch den Seniorentreff aus: Ob gesellige Nachmittage, kreative Aktivitäten, kulturelle Veranstaltungen, informative Vorträge oder gemeinsame Ausflüge – seit vielen Jahrzehnten schon ist dieser Treffpunkt für alle ab 60 ein Ort der Begegnung und der aktiven Teilhabe. Ich danke dem gesamten Team und allen

Ehrenamtlichen ganz herzlich für ihr Engagement und ihren Einsatz für unseren beliebten und wichtigen Garchinger Seniorentreff!

Ich wünsche Ihnen allen nun viel Freude beim Mitmachen und lade Sie zu schönen gemeinsamen Stunden und vielen inspirierenden Begegnungen in IHREM Seniorentreff ein!

Herzliche Grüße  
Ihr

**Dr. Dietmar Gruchmann**  
Erster Bürgermeister

LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,  
LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,



mit dem neuen Programm beginnt eine neue Phase im Seniorentreff Garching – geprägt von neuen Entwicklungen und zugleich von Verlässlichkeit. Es gibt Veränderungen im Team, und gleichzeitig bleibt das Anliegen bestehen, Ihnen ein vielseitiges, anregendes und lebendiges Miteinander zu ermöglichen.

Frauke Bähr geht in den wohlverdienten Ruhestand. Ihre Kreativität, ihr Humor, ihre Offenheit für Menschen und Themen sowie ihr Organisationstalent haben den Alltag im

Seniorentreff bereichert und gestaltet. Im Team haben wir sie als Kollegin sehr geschätzt – nicht nur wegen ihrer Erfahrung, sondern auch wegen ihrer Persönlichkeit. Es fällt nicht leicht, sie gehen zu lassen – sie wird uns sehr fehlen. Für alles, was sie für diesen Ort und die Menschen hier geleistet hat, danke ich ihr – auch im Namen des gesamten Teams – von Herzen.

Ich übernehme nun zunächst allein die Leitung des Seniorentreffs und freue mich auf diese Aufgabe. Es ist mir ein Anliegen, Bewährtes zu erhalten und neue Ideen einzubringen – immer mit dem Ziel, den Seniorentreff als Ort der Begegnung, der Aktivität und des gemeinschaftlichen Erlebens weiterzuentwickeln.

Neu im Team ist Maike Schmittner. Sie beginnt ihre Tätigkeit als Verwaltungsfachkraft im Seniorentreff und ergänzt Andrea Bauer künftig im Büro. Wir wünschen ihr einen guten Start und viel Freude bei ihrer neuen Aufgabe im Seniorentreff!

Nun lade ich Sie ein, das neue Programm zu entdecken, mitzumachen und vorbeizukommen – ob vertraut oder neu, Sie sind uns sehr willkommen!

Mit herzlichen Grüßen

**Ursula Jänich**

Leitung des Seniorentreffs Garching

LIEBE FREUNDE DES SENIORENTREFFS,

als ich im Oktober 2011 als Vertretung im Seniorentreff meinen ersten Englischunterricht hielt, wusste ich noch nicht, wie viele ereignisreiche, schöne Jahre ich dort verbringen sollte.

2019 folgte dann meine Begleitung der Mehrtagesfahrt nach Graz, mit all den heiteren, topfiten Senioren, die bis spät in den Abend hinein gefeiert haben. Diese Fahrten, den Suppentag, den PC-Kurs, all die Feiern und täglichen Begegnungen mit Ihnen, MEINEN Seniorinnen und Senioren, werde ich nun sehr vermissen, wenn ich in den Ruhestand gehe.

All die Aktivitäten des Seniorentreffs wären jedoch ohne ein gut funktionierendes Team nicht möglich. Ursula Jänich, die nun die Leitung übernimmt, sowie Andrea Bauer und Maike Schmittner wünsche ich nun viel Spaß und alles Gute. Ihr seid ein tolles Team!

Das neue Programmheft lädt Sie auch diesmal zu vielen Kursen, Veranstaltungen und Fahrten ein. Ich wünsche Ihnen, liebe Garchinger Seniorinnen und Senioren, eine spannende, unterhaltsame Zeit im Seniorentreff. Bleiben Sie gesund und interessiert.

Mit einer Träne im Knopfloch verlasse ich nun den Seniorentreff, freue mich aber auf all die Aktivitäten und Hobbys, die nun nicht auf das Wochenende oder den Urlaub verschoben werden müssen.

Es grüßt Sie herzlich

**Frauke Bähr**

Leitung des Seniorentreffs Garching





05.02.2025 Bernbacher, Hohenbrunn



27.03.2025 Musikalisch-literarischer Nachmittag mit A. Schulz und E. Grassy, Seniorentreff



08.04.2025 Koenigmuseum, Landshut



17.02.2025 Gärtnerplatztheater, München



03.03.2025 Rosenmontagsball, Garching



06.05.2025 Dombesichtigung, Eichstätt



05.03.2025 Wanderung mit Fischessen, Ismaning



18.03.2025 Hohenpeißenberg



Suppentag, Garching

**Die Kursgebühr für das Quartal III bitte von  
Dienstag bis Donnerstag, 8. bis 17. Juli 2025, entrichten.**

**Die Kursgebühr für das Quartal IV bitte von  
Mittwoch bis Donnerstag, 1. bis 9. Oktober 2025, 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  
**Ort:** Vor dem Seniorentreff (Treffpunkt)  
**Termine:** Montag, 15.00 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)  
 Freitag, 09.00 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)  
**Kosten:** Juli bis September: 16,00 €      Oktober bis Dezember: 20,00 €

### **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 Garchinger Bürgerpark.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Ort:** Vor dem Seniorentreff (Treffpunkt)  
**Termin:** Dienstag, 09.00–10.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis Oktober: 28,00 €

### **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 (14-tägig)  
**Kosten:** Juli bis September: 8,00 €      Oktober bis Dezember: 12,00 €

### **ZUMBA GOLD UND LINEDANCE**

Es geht bei diesem Kurs hauptsächlich um Musik und Tanz – noch viel mehr aber um Spaß. Man braucht keinen Partner, sondern folgt gemeinsam den Schrittfolgen der Kursleiterin. 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: 16,00 €      Oktober bis Dezember: 20,00 €

### **SITZTANZ**

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

**Leitung:** Carmen Pilat  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 11.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 16,00 €      Oktober bis Dezember: 18,00 €

### **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: 14,00 €      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, 09.00–10.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 12,00 €      Oktober bis Dezember: 20,00 €

**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  
 Dienstag, 16.15–17.15 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 16,00 €                      Oktober bis Dezember: 20,00 €

**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  
**Termin:** Donnerstag, 15.15–16.00 Uhr  
**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: 22,00 €

**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: 12,00 €

**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 mitklatschen? 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: 12,00 €                      Oktober bis Dezember: 15,00 €

**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 (14-tägig)  
**Kosten:** Juli bis September: 12,00 €                      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, (2-mal pro Monat)  
**Kosten:** Juli bis September: 9,00 €                      Oktober bis Dezember: 12,00 €

**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: 24,00 €                      Oktober bis Dezember: 30,00 €

**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: 30,00 €

**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: 30,00 €

**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, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 11.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 18,00 €                      Oktober bis Dezember: 30,00 €

**„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 Seniorentreffs ist erforderlich.

**Leitung:** Andrea Bauer  
**Ort:** Gymnastikraum, Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr (5-mal)  
**24. Juli | 25. September | 23. Oktober | 20. November | 11. Dezember 2025**  
**Kosten:** Juli bis Dezember: 15,00 €

**MALKURS**

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

**Leitung:** Elisabeth Seitzl  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 14.00–16.00 Uhr  
**Am Dienstag, 12. August, findet um 14.00 Uhr ein Sommermalkurs statt.**  
**Kosten:** Juli bis September: 21,00 €                      Oktober bis Dezember: 27,00 €

**KERAMIKKURS**

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

**Leitung:** Debora Dietze  
**Ort:** Keramikwerkstatt, Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
**Kosten:** Juli bis September: 21,00 €                      Oktober bis Dezember: 30,00 €

**PC-TREFF**

Dieser Treff ist für alle Seniorinnen und Senioren gedacht, die sich über aktuelle Themen und viel Interessantes rund um Windows und Windows-Programme informieren wollen. Ohne Zeitdruck können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen, erhalten Tipps und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen PC. Technische Zusammenhänge werden in diesem Seminar nur in Ausnahmefällen besprochen. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihren eigenen Laptop mit.

**Leitung:** Josef Berger  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 14.00–16.00 Uhr (5-mal)  
 21. Juli | 22. September | 20. Oktober | 17. November | 15. Dezember 2025  
**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 (5-mal)  
 14. Juli | 11. August | 6. Oktober | 27. Oktober | 8. Dezember 2025  
**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 (1-mal pro Monat)  
 30. Juli | 17. September | 22. Oktober | 3. Dezember 2025  
**Kosten:** 1,00 € pro Spielrunde mit einer Bingokarte, 1,00 € für das Gebäck

**BRIDGE**

**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Montag, 14.00–17.00 Uhr

**SCHAFKOPF**

**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr (jeden 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  
 18. Juli                      Karottencremesuppe  
 26. September              Kartoffel-Kräuter-Suppe  
 24. Oktober                      Linsen-Spätzle-Eintopf  
 21. November                      Lauch-Käse-Hackfleisch-Topf  
**Kosten:** 4,50 €, Kaltgetränke werden gesondert berechnet

**SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE**

Mit dem Ziel, pflegende Angehörige zu stärken und die bestmögliche Versorgung für die pflegebedürftige Person zu erhalten, informiert und berät die Fachstelle für Pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes unter anderem zu folgenden Themen:

- Umgang mit krankheitsbedingten Veränderungen und Herausforderungen (z. B. bei Demenz)
- häusliche, (teil-)stationäre Versorgungsmöglichkeiten
- individuell geeignete Entlastungsmöglichkeiten
- Übergang von ambulanter Versorgung zu stationärer Pflege
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Selbstfürsorge im Pflegealltag

**Ort:** Seminarraum 3, Seniorentreff  
**Leitung:** Christine Erdinger, Fachstelle für Pflegende Angehörige des Landkreises München  
**Termin:** Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr (5-mal)  
 24. Juli | 25. September | 23. Oktober | 20. November | 18. Dezember 2025

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger bietet auch Beratungstermine im Seniorentreff an. Die Gespräche sind vertraulich, neutral und kostenfrei. Zur individuellen Terminvereinbarung melden Sie sich bitte direkt bei Frau Erdinger unter ☎ 089/62 21-21 28 an.

**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 (5-mal)  
 9. Juli | 24. September | 15. Oktober | 19. November | 10. Dezember 2025

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

**Dienstag, 8. Juli 2025, 08.45 Uhr,  
(Nummernvergabe und Anmeldung)**

möglich.

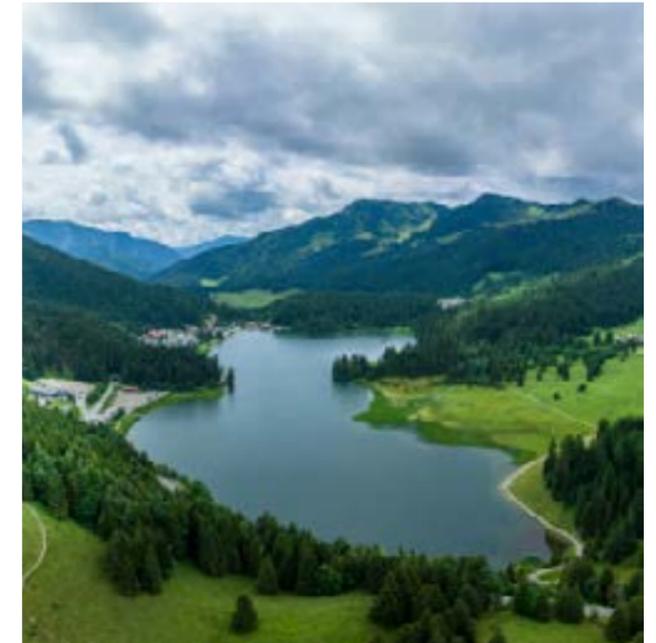
Bitte verwenden Sie hierfür das  
**Anmeldeformular auf Seite 36.**

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

#### HALBTAGESFAHRT: SPITZINGSEE – SPITZINGALM

Wir laden herzlich ein zu einem Ausflug in die oberbayerischen Alpen: Unser Ziel ist der auf rund 1.100 Metern idyllisch gelegene Spitzingsee. Zum Mittagessen kehren wir in die Spitzingalm direkt am Bergsee ein, die einen Rundblick auf die umliegenden Berge bietet. Danach haben wir Zeit für einen kleinen Spaziergang entlang des Ufers oder einfach zum Genießen der frischen Bergluft und der eindrucksvollen Landschaft bei einer Tasse Kaffee.

**Termin:** Mittwoch, 16. Juli 2025  
**Treffpunkt:** 10.30 Uhr am Maibaum  
**Rückkehr:** ca. 17.15 Uhr  
**Kosten:** 21,00 €



#### SOMMERFEST

Wir feiern unser beliebtes traditionelles Sommerfest. Zur Stärkung gibt es zahlreiche leckere Kuchen und Torten. Grillfleisch, Würstel, vegetarische Grillspieße und Salate runden das kulinarische Angebot ab. Für gute Stimmung sorgt Mister Moskito, der zum Tanz aufspielt.

**Termin:** Mittwoch, 2. Juli 2025,  
15.00 Uhr  
**Kosten:** Eintritt frei

#### FÜHRUNG DURCH DIE PRUNKRÄUME IM ISMANINGER SCHLOSS

Vom Seniorentreff Garching aus machen wir uns bei schönem Wetter zu Fuß auf den Weg nach Ismaning. Der gemütliche Spaziergang führt uns durch das grüne Umland direkt zum Schloss. Bei schlechtem Wetter nutzen wir alternativ den Linienbus, um bequem und trockenen Fußes ans Ziel zu gelangen.

Im Schlossmuseum Ismaning erwartet uns eine 60-minütige fachkundige Führung durch die eindrucksvollen Prunkräume des Schlosses. Die aufwendig restaurierten Säle geben Einblick in das höfische Leben und die repräsentative Architektur vergangener Zeiten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Museum im Schloss zu besuchen. Die Ausstellung widmet sich der Kunst- und Kulturgeschichte der Region. Wer möchte, kann sich danach im Gasthof „Zur Mühle“ in der Nähe des Schlosses bei einem Mittagessen erholen. Wir haben Plätze für die Gruppe reserviert.



**Achtung:** Die Teilnehmeranzahl ist auf 24 Personen beschränkt.  
**Termin:** Donnerstag,  
7. August 2025  
**Treffpunkt:** 09.45 Uhr vor dem Seniorentreff  
(Beginn der Führung:  
11.00 Uhr)  
**Rückkehr:** individuell planbar  
**Kosten:** 3,50 € (Führung)

### HISTORISCHER SPAZIERGANG DURCH HOCHBRÜCK MIT RUDI NAISAR

Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Zeitreise und entdecken Hochbrück aus ganz neuen Perspektiven. Auf unserem etwa 60-minütigen Spaziergang mit Rudi Naisar erkunden wir verschiedene Stationen der Vergangenheit: von der „Hohen Brücke“ über die Munitionsanstalt und das SS-Lager Schleißheim bis hin zum modernen Hochbrück. Begleitet werden wir dabei von den Infotafeln des „Museums auf der Straße“, gestaltet vom Garching Ortschronisten Dr. Michael Müller.

Nach dieser Entdeckungstour durch die Geschichte Hochbrücks lassen wir den Vormittag gemütlich bei einem Mittagessen im „Mei Wirtshaus“ ausklingen.

**Achtung:** Die Anfahrt nach Hochbrück erfolgt mit dem MVV. Wir bitten alle TeilnehmerInnen, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.

**Termin:** Donnerstag, 18. September 2025

**Treffpunkt:** 09.50 Uhr am Schwanenbrunnen oder 10.30 Uhr vor dem „Mei Wirtshaus“, Hochbrück



### AUSSTELLUNG DER MALGRUPPE DES SENIORENTREFFS

Sie sind herzlich eingeladen, zur Vernissage „MALEN!“ der Malgruppe des Seniorentreffs in die Stadtbücherei zu kommen. Es werden Bilder mit unterschiedlichsten Maltechniken und Motiven von den Künstlerinnen und Künstlern der Seniorentreff-Malgruppe ausgestellt. Falls Sie an diesem Termin keine Zeit haben, können Sie zu den Öffnungszeiten der Stadtbücherei die Werke anschauen.

**Termin:** 18. September 2025, 19.00 Uhr (Vernissage)

**Besichtigung in der Stadtbücherei:**  
19. September bis 13. November 2025,  
Mo 11.00–20.00 Uhr,  
Di–Fr 11.00–18.00 Uhr,  
1. Sa im Monat 09.00–13.00 Uhr

**Ort:** Stadtbücherei, Bürgerplatz 11, Garching

**Kosten:** Eintritt frei

### SICHER UNTERWEGS MIT DEM ROLLATOR

Ein Rollator gibt Sicherheit und Mobilität – wenn man ihn richtig nutzt. In dieser Veranstaltung wird vermittelt, worauf es im Alltag ankommt, um mit dem Rollator sicher und selbstständig unterwegs zu sein. Ein Referent der Verkehrswacht München gibt zunächst in einem kurzen Vortrag wichtige Hinweise zu Themen wie Verkehrssicherheit, richtiges Verhalten im Straßenverkehr und Gefahrenvermeidung. Im Anschluss folgt ein praktisches Training im Saal des Seniorentreffs. Wer möchte, kann unter Anleitung zum Beispiel das Überwinden kleiner Hindernisse üben. Auch Fragen zur richtigen Einstellung und Nutzung des eigenen Rollators können gestellt werden.

**Achtung:** Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

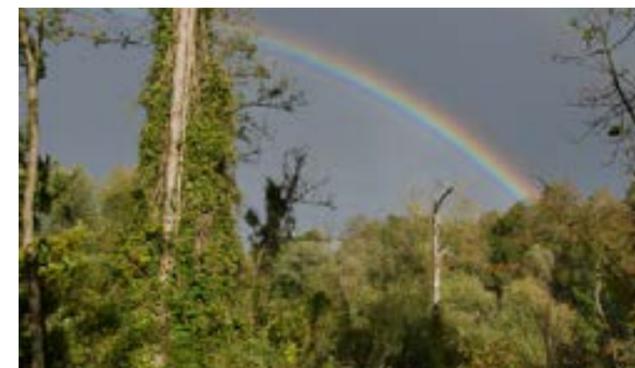
**Termin:** Montag, 29. September 2025, 15.00–16.30 Uhr

**Ort:** Saal, Seniorentreff

**Kosten:** Teilnahme auf Spendenbasis



### HIMMELSCHEINUNGEN



Blauer Himmel, weiße und schwarze Wolken, auch mal Gewitterblitze und einen Regenbogen sehen wir am Tag, Mond und Sterne bei Nacht. Es gibt aber auch seltene Erscheinungen, die Dr. Henning Verbeek in einem Digitalbildvortrag erklären wird.

**Termin:** Mittwoch, 1. Oktober 2025,  
15.00 Uhr

**Ort:** Saal, Seniorentreff

**Kosten:** Eintritt frei

### SPIELENACHMITTAG

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 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!

**Leitung:** Andrea Bauer

**Termine:** Donnerstag, 2. Oktober und  
4. Dezember 2025, 14.00–16.00 Uhr

**Ort:** Saal, Seniorentreff

**Kosten:** Eintritt frei





### TAGESFAHRT: GLASMUSEUM FRAUENAU & MITTAGESSEN AM ARBERSEE

Diese Tagestour führt uns in den herrlichen Bayerischen Wald. Das Glasmuseum Frauenau zeigt die faszinierende Geschichte der Glaskunst – von den Anfängen bis zur modernen Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts. Bei einer Führung entdecken wir spannende Details zur jahrhundertealten Tradition der Glasmacherei und bewundern die außergewöhnlichen Werke internationaler Glaskünstler. Anschließend fahren wir weiter zum Großen Arbersee. Dort genießen wir im Arberseehaus ein gemeinsames Mittagessen in herrlicher Naturkulisse. Nach dem Essen bleibt noch Zeit für einen kleinen Spaziergang entlang des Sees oder für eine Tasse Kaffee.

**Termin:** Dienstag, 7. Oktober 2025  
**Treffpunkt:** 08.00 Uhr am Maibaum  
**Rückkehr:** ca. 18.15 Uhr  
**Kosten:** 6,00 € (Eintritt und Führung), 24,00 € (Fahrt)

### TANZCAFÉ IM HERBST

Wollen Sie gerne wieder einmal das Tanzbein schwingen und bei Livemusik einen geselligen Nachmittag verbringen? Der beliebte Musiker Charly Greil wird beim Tanzcafé im Seniorentreff aufspielen und uns mit Oldies, Evergreens und vielfältiger Tanzmusik durch den Nachmittag begleiten. Sie sind eingeladen, in Erinnerungen an Melodien früherer Zeiten zu schwelgen, sich zur Musik zu bewegen und vielleicht längst verloren geglaubte Tanzschritte wieder zu aktivieren. Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich stärken und miteinander in Kontakt kommen. Egal, ob Sie eine flotte Sohle aufs Parkett legen oder gemütlich im Rhythmus mitschwingen wollen, jeder ist herzlich willkommen. Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt.

**Termin:** Donnerstag, 9. Oktober 2025, 14.00–16.00 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff  
**Kosten:** Eintritt frei



### FÜHRUNG DURCH DEN JUSTIZPALAST MIT WERNER HILLERMANN

Der Münchner Justizpalast ist ein beeindruckendes neobarockes Bauwerk mit einer prächtigen Eisen- und Glaskuppel, das Ende des 19. Jahrhunderts von Friedrich von Thiersch entworfen wurde. Bei einer exklusiven Gruppenführung entdecken Sie die faszinierende Architektur, die historische Bedeutung des Gebäudes und seine Rolle in berühmten Prozessen wie den NS-Prozessen gegen die Weiße Rose. Besonders eindrucksvoll sind der Saal 253, in dem die Prozesse gegen die Geschwister Scholl stattfanden, sowie die Ausstellung zur Aufarbeitung der NS-Zeit. Das Gebäude beherbergt heute das Bayerische Justizministerium sowie das Landgericht München I. Lassen Sie sich von der Geschichte und den Geschichten hinter diesen Mauern begeistern!



Der Justizpalast ist nur bedingt barrierefrei; es gibt aber Aufzüge, die von einzelnen Gästen genutzt werden können.

**Achtung:** Die Anfahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.  
 Wir bitten alle TeilnehmerInnen, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.

**Termin:** Dienstag, 28. Oktober 2025  
**Treffpunkt:** 13.00 Uhr am Maibaum (Führungsdauer: ca. 2 Stunden)  
**Kosten:** 8,00 €

### 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 Weihnachtsdeko und Geschenke zu basteln. Wer Freude an Kreativem hat, ist herzlich eingeladen, mitzumachen.

**Leitung:** Christa Kratzl  
**Termine:** Montag, 10. November 2025,  
 Dienstag, 18. November 2025, 14.00 Uhr  
**Ort:** Saal, Seniorentreff



### WEIHNACHTSBÄCKEREI

Unsere selbst gebackenen Plätzchen sind seit Jahren ein regelrechter „Verkaufsschlager“ auf unserem vorweihnachtlichen Basar. Auch dieses Jahr wollen wir unsere Besucher nicht enttäuschen und werden wieder verschiedenste Sorten und Leckereien anbieten. Erfahrene Bäckerinnen sind daher herzlich willkommen. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des Seniorentreffs.

**Leitung:** Waltraud Neumeier  
**Termine:** **Mittwoch, 12. November 2025,**  
**Donnerstag, 13. November 2025, 14.00 Uhr**

### KRIPPENAUSTELLUNG

Ein ganz besonderes traditionelles Ereignis ist unsere Krippenausstellung im Foyer. Kleine und große Besucher staunen immer wieder aufs Neue über die liebevoll gestaltete Krippe der Keramikgruppe des Seniorentreffs.

**Termin:** **Mittwoch, 19. November 2025, 09.00 Uhr**  
**(Ausstellungsbeginn)**  
**Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.**



### ADVENTSBASAR



Wir laden Sie herzlich zu unserem Adventsbasar im Seniorentreff ein! Freuen Sie sich auf zahlreiche liebevoll hergestellte Kleinigkeiten. Zum Verkauf stehen unter anderem wunderschöne Keramik, kreative Handarbeiten, köstliche Marmeladen und frisch gebackene Plätzchen – perfekt, um sich selbst eine Freude zu machen oder liebe Menschen zu beschenken. Musikalisch wird auch in diesem Jahr wieder das schon bewährte Veeh-Harfen-Ensemble adventliche Stimmung zaubern. Für das leibliche Wohl sorgt unser Cafébereich, in dem Sie selbst gebackenen Kuchen sowie Kaffee und Tee genießen können. Kommen Sie gerne vorbei, um gemeinsam die Adventszeit einzuläuten.

**Termine:** **Mittwoch, 26. November 2025, 14.00–17.00 Uhr,**  
**Donnerstag, 27. November 2025, 11.00–16.00 Uhr**  
**Ort:** **Saal, Seniorentreff**

### HALBTAGESFAHRT: TÖLZER CHRISTKINDLMARKT

Der Tölzer Christkindlmarkt verwandelt von Ende November bis Heiligabend die historische Marktstraße in einen funkelnden Festsaal voller Lichterglanz und weihnachtlicher Atmosphäre. Zwischen Maronenduft und Lüftlmalelei laden rund 40 liebevoll dekorierte Holzbuuden zum Bummeln ein. Genießen Sie regionale Spezialitäten, Glühwein und handgefertigten Schmuck, während festliche Musik und das romantische Ambiente für eine unvergessliche Vorweihnachtsstimmung sorgen. Der größte Weihnachtsmarkt in der Region bietet eine vielfältige Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten, handwerklichen Geschenken und festlicher Unterhaltung. Lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre verzaubern!

**Termin:** **Dienstag, 2. Dezember 2025**  
**Treffpunkt:** **15.00 Uhr am Maibaum**  
**Rückkehr:** **ca. 20.00 Uhr**  
**Kosten:** **16,00 € (Fahrt)**



### 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. Wenn Sie an diesen Veranstaltungen teilnehmen, geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir Sie fotografieren und diese Bilder auch in unseren Medien verwenden dürfen.

Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen, damit wir die Verwendung ausschließen können.

**DAS NEUE PROGRAMM JANUAR BIS JUNI 2026 ERSCHEINT ENDE DEZEMBER.**



**WANDERUNGEN  
MIT RESI GEHRER**

**ACHTUNG:**  
Eine Anmeldung ist erst  
**14 Tage vor dem Termin**  
im Büro des Seniorentreffs  
möglich!

**GERETSRIED–KÖNIGSDORFERALM–BIBISEE–KÖNIGSDORF**

**Termin:** Freitag, 11. Juli 2025  
**Treffpunkt:** 08.30 Uhr am Maibaum

**MURNAUER MOOS**

**Von Murnau zum Münter-Haus mit Einkehr im Gasthaus Ähndl**

**Termin:** Freitag, 19. September 2025  
**Treffpunkt:** 08.30 Uhr am Maibaum

**ROSENHEIM**

**Am Inn entlang bis zur Mineralwasserquelle Leonhardspfutzen (eventuell mit Führung)**

**Termin:** Freitag, 10. Oktober 2025  
**Treffpunkt:** 08.30 Uhr am Maibaum

**ESCHENLOHE**

**Zu den Sieben Quellen nach Oberau mit Besuch der Krippenausstellung**

**Termin:** Freitag, 14. November 2025  
**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 Tage vor der Wanderung)  
Fahrkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.

	<p><b>Mo, 07.07.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 01.07.</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, 08.07.</b> <b>09.00 Uhr Anmeldung Fahrten und Kurse</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>Mi, 02.07.</b> 15.00 Uhr Sommerfest</p>	<p><b>Mi, 09.07.</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 <b>16.30 Uhr Andacht kath.</b></p>
<p><b>Do, 03.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 10.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 04.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 11.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking <b>08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrer</b></p>

<p><b>Mo, 14.07.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 21.07.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 15.07.</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, 22.07.</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>Mi, 16.07.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 10.30 Uhr Halbtagesfahrt Spitzingsee 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 23.07.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 12.30 Uhr Helferessen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do, 17.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 24.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 18.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Suppentag</p>	<p><b>Fr, 25.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 28.07.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 04.08.</b> 10.00 Uhr Englisch I 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 29.07.</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, 05.08.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 30.07.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p><b>Mi, 06.08.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs</p>
<p><b>Do, 31.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 07.08.</b> 09.45 Uhr Schlossführung Ismaning 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 01.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 08.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 11.08.</b> 13.30 Uhr PC-Einsteiger 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 15.09.</b> kein Programm</p>
<p><b>Di, 12.08.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 14.00 Uhr Sommermalkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 16.09.</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>Mi, 13.08.</b> 14.00 Uhr Keramikkurs</p>	<p><b>Mi, 17.09.</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>Do, 14.08.</b> 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 18.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.30 Uhr Führung Hochbrück 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand 19.00 Uhr Vernissage der Malgruppe</p>
<p><b>Fr, 15.08.</b> Feiertag</p>	<p><b>Fr, 19.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler</p>

**Vom 18. August bis 12. September 2025 ist der Seniorentreff geschlossen,  
und es finden keine Veranstaltungen statt.**

<p><b>Mo, 22.09.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 29.09.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking 15.00 Uhr Rollatortraining</p>
<p><b>Di, 23.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di, 30.09.</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>Mi, 24.09.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.</p>	<p><b>Mi, 01.10.</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 Vortrag Himmelserscheinungen</p>
<p><b>Do, 25.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 02.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Spielenachmittag 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 26.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr, 03.10.</b> Feiertag</p>

<p><b>Mo, 06.10.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 13.10.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 07.10.</b> 08.00 Uhr Tagesfahrt Glasmuseum Frauenau 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, 14.10.</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>Mi, 08.10.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 15.10.</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 16.30 Uhr Andacht ev.</p>
<p><b>Do, 09.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Tanzcafé 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 16.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 10.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler</p>	<p><b>Fr, 17.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 20.10.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 27.10.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 21.10.</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, 28.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 13.00 Uhr Führung Justizpalast 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 22.10.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p><b>Mi, 29.10.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do, 23.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 30.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 24.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr, 31.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

Vom 3. bis 7. November 2025 ist der Seniorentreff geschlossen,  
und es finden keine Veranstaltungen statt.

<p><b>Mo, 10.11.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basarbasteln 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 17.11.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 11.11.</b> 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, 18.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 14.00 Uhr Basarbasteln 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 12.11.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 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, 19.11.</b> 09.00 Uhr Beginn Krippenausstellung 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.</p>
<p><b>Do, 13.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 20.11.</b> 09.00 Uhr Beginn Krippenausstellung 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Pflgende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 14.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler</p>	<p><b>Fr, 21.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>

<p><b>Mo, 24.11.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 01.12.</b> 09.00 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 25.11.</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, 02.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Halbtagesfahrt Tölzer Christkindlmarkt 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi, 26.11.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Adventsbasar 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi, 03.12.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p><b>Do, 27.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 11.00 Uhr Adventsbasar 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 04.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 28.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 05.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo, 08.12.</b> 09.00 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 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo, 15.12.</b> 09.00 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 PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di, 09.12.</b> 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, 16.12</b> 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>Mi, 10.12.</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 16.30 Uhr Andacht ev.</p>	<p><b>Mi, 17.12.</b> 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do, 11.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do, 18.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr, 12.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr, 19.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

**Vom 22. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026 ist der Seniorentreff geschlossen, und es finden keine Veranstaltungen statt.**

### NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING e. V.

Service- und Beratungsstelle: Familienzentrum Garching  
Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089/21 23 155-0  
Bürozeiten: Mo–Fr von 8.30–12.00 Uhr  
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 089/89 04 31 44  
Bürozeiten: Mo–Fr von 9.00–11.00 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  
Unterstützungsleistungen (hauswirtschaftliche Versorgung, Einkaufsdienste,  
Begleit- und Gesellschaftsdienste)
- Allgemeine soziale Beratung und Hilfestellung
- Garchinger Hospizkreis
- Möbellager und Schatzkammer: Secondhand-Angebot im Garchinger Römerhof
- Offenes Café für Garchinger Senioren
- Kochen für 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

### CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM-GARCHING

Soziale Beratung – Sozialstation – Schuldnerberatung – Beratungsstelle für psychische Gesundheit – Suchtberatung – Gerontopsychiatrische Fachberatung – Ambulante Pflege

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter: ☎ 089/32 18 32-0

Über Gruppen- und Freizeitangebote informieren Sie sich bitte ebenfalls unter der oben genannten Telefonnummer.

Caritas-Außenstelle Garching, Poststraße 8,

Sprechzeiten in Garching nach Vereinbarung

## 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

## SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und von Krankheit und Pflege Betroffene. Sie erhalten Informationen zu Angeboten der häuslichen Versorgung und zu Einrichtungen der Region, bekommen z. B. Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises und können sich zu sämtlichen Fragen rund um die Themen Pflege und Gesundheit informieren.

Um vorherige Anmeldung zur kostenlosen Sprechstunde unter ☎ 089/62 21-21 28 wird gebeten.

## 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 Angehörigen-Gruppen und weiteren Möglichkeiten der Betreuung.

Frau Breckerbohm bietet jeden ersten Dienstag im Monat ab 18 Uhr eine Sprechstunde in Ismaning an. Ebenso sind Hausbesuche möglich.

Für eine persönliche Beratung nehmen Sie gerne telefonisch Kontakt auf: ☎ 089/66 05 92 22

## LAUDATE KIRCHE

### EVANG.-LUTH. PFARRAMT GARCHING

PfarrerIn Kathrin Frowein

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

## KATH. KIRCHE ST. SEVERIN

Pater Bartholomew 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.

## 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:

**Dienstag, 8. Juli 2025, 08.45 Uhr**

Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular auf Seite 36.

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 auf eine Teilnahme nicht 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 Müsli-Riegel 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.

### **Mitarbeiterinnen**

Ursula Jänich, Leitung  
Andrea Bauer, Verwaltung  
Maike Schmittner, Verwaltung  
Martina Gimbach, Hauswirtschaft  
Ursel Köhler, Reinigung