

MONATSPROGRAMM

August bis 18. September 2026

+++ SOMMERLOCH+++

SA – 1. Aug. | 16:00 Uhr

MO – 3. Aug. | 14:00 Uhr

MI – 5 Aug. | 10.30 Uhr

DO

FR – 7. Aug. | 11:00 Uhr



Kapellenvorraum

FR – 7. Aug. | 15:00 Uhr



Gymnastikraum

MO – 10. Aug. | 14:00 Uhr

DI – 11. Aug. | 13:45 Uhr

DI – 11. Aug. | 14:30 Uhr

MI – 12. Aug. | 10.30 Uhr

FR – 14. Aug. | 15:00 Uhr

Gymnastikraum

MO – 17. Aug. | 14:00 Uhr



MI – 19. Aug. | 10.30 Uhr

MI – 19. Aug. | 14:00 Uhr

FR – 21. Aug. | 15:00 Uhr

Gymnastikraum

MO – 24. Aug. | 14:00 Uhr

+++ SOMMERLOCH+++ SOMMERLOCH +++ SOMMERLOCH +++

KULTURFEST PERU BEIM LAIMER SOMMER +++EIGENREGIE+++

MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNNENDEN & AB 15 UHR UNTERSTÜTZUNG DURCH ZWEI GITARRENVIRTUOSEN:
VIKTORIA TKACHENKO & VOLODYMYR DOTSENKO
KLASSISCHE GITARRENMUSIK IN ENTSPANNTER ATMOSPHÄRE AM PLATZ DER FLÖTENSPIELERIN

OMY! YOGA FÜR ALLE 60 AM PLATZ DER FLÖTENSPIELERIN

DONNERSTAG-GRUPPE VON OMY! YOGA HAT IM AUGUST PAUSE

HANDREFLEXZONENMASSAGE, selbstgemacht

Übungen mit
Erlebnispädagogin & Drogistin
Yuliya Ivanochko

+++nur mit Anmeldung+++

SICHER & STARK für Menschen 60plus

Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit
Luise Zoth

+++nur mit Anmeldung+++

MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNNENDEN

ANDREAS PEGLER & MUSIKALISCHE ERINNERUNGEN | für
Tagespflegegäste, Quartiersbewohnende und Topolinos

MALFREU(N)DE MIT C. PROBST IN DER GALERIE SPEISERESTaurant

OMY! YOGA FÜR ALLE 60PLUS IM KAPELLENVORRAUM

SICHER & STARK für Menschen 60plus Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit Luise Zoth +++nur mit Anmeldung+++

**MONTAGSCAFÉ
IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNNENDEN**

& BESUCH VON
MARTINA EICHMANN – KRÄUTERFRAU AUS DEM ALLGÄU:
„BOSCHEN BINDEN“
AM PLATZ DER FLÖTENSPIELERIN

OMY! YOGA FÜR ALLE 60PLUS IM KAPELLENVORRAUM

FUSSPFLGE! Wir bitten um Anmeldung! Achtung Warteliste!

SICHER & STARK für Menschen 60plus Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit Luise Zoth +++nur mit Anmeldung+++

MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNNENDEN

MONATSPROGRAMM

August bis 18. September 2026

- MI – 26. Aug. | 13:45 Uhr** **MICHAELA DIETL & MUSIKALISCHE ERINNERUNGEN** | für Tagespflegegäste, Quartiersbewohnende und Topolinos
- FR – 28. Aug. | 11:00 Uhr** **HANDREFLEXZONENMASSAGE, selbstgemacht** Übungen mit Erlebnispädagogin & Drogistin Yuliya Ivanochko +++nur mit Anmeldung+++
Kapellenvorraum
- FR – 28. Aug. | 15:00 Uhr** **SICHER & STARK für Menschen 60plus** Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit Luise Zoth +++nur mit Anmeldung+++
Gymnastikraum
- MO – 31. Aug. | 14:00 Uhr** **MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNENDEN**
- DI – 1. Sept. | 13:45 Uhr** **ANDREAS PEGLER & MUSIKALISCHE ERINNERUNGEN** | für Tagespflegegäste, Quartiersbewohnende und Topolinos
- DI – 1. Sept. | 14:30 Uhr** **MASCHE MIT HERZ IN DER GALERIE SPEISERESTAURANT**
- MI** **MITTWOCHS-GRUPPE VON OMY! YOGA HAT IM SEPTEMBER PAUSE**
- DO – 3. Sept. | 16:00 Uhr** **OMY! YOGA FÜR ALLE 60PLUS IM KAPELLENVORRAUM**
- DO – 3. Sept. | 17:00 Uhr** **MiLK_in Schreibsalon** | Nachbesprechung zur „Reise nach Peru“ am 1.8. und Wahl des nächsten Kulturausflugziels mit der Literaturwissenschaftlerin Yuliya Ivanochko +++nur mit Anmeldung+++
Kapellenvorraum
- FR – 4. Sept. | 15:00 Uhr** **SICHER & STARK für Menschen 60plus** Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit Luise Zoth +++nur mit Anmeldung+++
Gymnastikraum
- MO – 7. Sept. | 14:00 Uhr** **MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNENDEN**
- DI – 8. Sept. | 14:30 Uhr** **MALFREU(N)DE MIT C. PROBST IN DER GALERIE SPEISERESTAURANT**
- Do – 10. Sept. 17:00 Uhr** **SMARTPHONE SPRECHSTUNDE**
20-25 min. Termine mit jungen Engagierten
In Kooperation mit young caritas, München +++Anmeldung erforderlich
Galerie Speiserestaurant
- MO – 14. Sept. | 14:00 Uhr** **MONTAGSCAFÉ IN EIGENREGIE DER QUARTIERS-BEWOHNENDEN**
- DI – 15. Sept. | 14:30 Uhr** **MASCHE MIT HERZ IN DER GALERIE SPEISERESTAURANT**
- DO – 17. Sept. | 16:00 Uhr** **OMY! YOGA FÜR ALLE 60PLUS IM KAPELLENVORRAUM**
- FR – 18. Sept. | 11:00 Uhr** **HANDREFLEXZONENMASSAGE, selbstgemacht** Übungen mit Erlebnispädagogin & Drogistin Yuliya Ivanochko +++nur mit Anmeldung+++
Kapellenvorraum
- FR – 18. Sept. | 15:00 Uhr** **SICHER & STARK für Menschen 60plus** Kraft- und Balancetraining für einen stabilen Alltag im Alter mit Luise Zoth +++nur mit Anmeldung+++
Gymnastikraum



DAS QUARTIERSBÜRO IST AUCH IM SOMMERLOCH FÜR SIE DA!

BERATUNG

Mitterfeldstraße 20 | 80689 MUC | Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr jeweils. 10 -12 Uhr | Rufen Sie an & vereinbaren Sie einen Termin | **DI KEINE Sprechstunde**

