



# **FAMilienzentrum Allach-Untermenzing**

**- der kunterbunte Treffpunkt in Allach-Untermenzing!**

## **PROGRAMM**

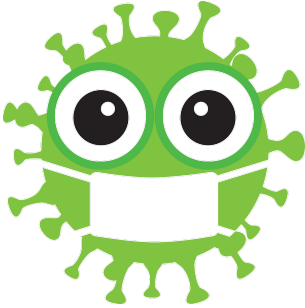
**Herbst/ Winter 2020/2021**

**Du suchst das Titelbild?**



**WIR AUCH!**

Male, zeichne oder fotografier', was das FAM für Dich ist und schick' uns Dein Bild. Mit ein bisschen Glück wird Dein Bild das Titelbild für das nächste FAM-Programm Frühjahr/Sommer 2021!



Dieses kleine Monster namens COVID-19 oder auch Corona genannt hält uns alle ganz schön auf Trab, wirbelt alles durcheinander und lässt einen buchstäblich die Luft anhalten.

Doch nach mehr als vier Monaten mit Schließung, starken Einschränkungen und Euch-Entbehren, liebe FAM-Besucher\*innen, planen wir optimistisch für den Herbst.

Klar, Corona ist nicht vorbei.

Aber:

wir und natürlich auch alle Kursleiter\*innen haben **gute Hygienekonzepte** entwickelt, die Euch, Euren Kindern und uns den bestmöglichen Schutz vor einer Infektion verschaffen

wir haben **viele neue Ideen** und Partner\*innen, die wir gerne mit Euch teilen möchten

wir haben Lust, das **FAM mit Euch wieder zu beleben!**

In diesem Sinne viel Spaß beim Stöbern im Programm\*, beim Weitererzählen & Mitmachen und beim aufeinander Achten!

Wir freuen uns auf Euch

*Birgit & Tina  
mit allen Caféfrauen, Kinderbetreuerinnen & Kursleiter\*innen*

# Vorab noch ein paar Anmerkungen zum Programm

- **Alle Termine unter Vorbehalt** der aktuellen Corona-Pandemie-Entwicklungen. Bitte immer auf der Homepage [www.fam-allach.de](http://www.fam-allach.de) über evtl. Änderungen informieren!
- Drum gibt's das Programm auch **NUR ONLINE!** Bitte weitersagen!

Es wäre einfach schade, wenn Tausende von gedruckten Programmen schlagartig zum Altpapier werden, falls es im Herbst doch wieder vermehrte Einschränkungen oder gar eine zweite Pandemie-Welle geben sollte. Hier und auf der Homepage gibt's immer die aktuellsten Informationen.

- Die letzten Monate waren und sind für das FAM eine große finanzielle Herausforderung, für unsere Kursleiter\*innen ebenso. Deshalb haben einige ihre Allgemeinen Geschäftsbedingungen neu formuliert. Damit Ihr ab sofort erkennen könnt, wessen AGBs für die jeweilige Veranstaltung gelten, gibt es folgende Kennzeichnung:

**(F\*)** nach dem Kurstitel bedeutet: **FAM-eigene Veranstaltung**, es gelten unsere AGBs (siehe am Ende des Programms)

**(K\*)** nach dem Kurstitel bedeutet: **Kurs/ Veranstaltung von externer/m Kursleiter\*in**, es gelten deren/dessen AGBs und jeweils dort zu erfragen. Bitte habt Verständnis, dass wir diese aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Programms nicht alle hier abdrucken.

So, nun aber genug der Vorreden.

**Los geht's!**

Das Familienzentrum FAM - ein **Ort von Familien für Familien**. Hier könnt Ihr kleine und große *Menschen kennenlernen*, Euch wohl fühlen, Euch gegenseitig *unterstützen*, Euch einbringen, **Ideen ausprobieren**, zusammen was *erleben* oder einfach *in Ruhe einen Kaffee trinken*.

Das FAM öffnet für Euch und Eure Lieben (fast) täglich die Türen.

In unserem **offenen Treff** halten *unsere Cafédamen (s. Foto)*

aktuell 1x pro Woche bei trockenem Wetter in unserem wunderschönen Garten ein *liebevolls Frühstücksangebot\** und ein offenes Ohr für Euch bereit. Die grüne Oase lädt zum Spielen, Schaukeln, Klettern, **Ratschen und Verschnaufen** ein.

Details & Termine erfahrt Ihr auf der Homepage.



In unseren **offenen Themencafés** gibt es für die ganze Familie je nach Thema Bastelangebote, Spielaktionen oder Kinderschminken. In gemütlicher Atmosphäre empfangen wir Euch mit Leckereien und natürlich frischem Kaffee\*.



**Termine  
jeweils mittwochs  
von 15.00 - 17.00 Uhr:**

14.10.2020

Vorlese-Café

02.12.2020

Advents-Café

03.02.2021

Faschings-Café

Inputs für (Groß-)Eltern gibt es u.a. in unseren **Info-Cafés am Mittwoch-Vormittag**. Bei einem entspannten Frühstück\* könnt Ihr von Expert\*innen ganz nebenbei Neues erfahren und lernen, Fragen stellen, diskutieren und Ideen für den Alltag mit nach Hause nehmen.

**Termine  
jeweils mittwochs  
von 10.30 - 11.30 Uhr**

Daten & Themen findet Ihr weiter unten & auf der Homepage

**Kosten:** trägt das FAM für Euch - Spenden willkommen :-)

\*kein Verzehrzwang!

Das FAM und seine **offenen Angebote** leben von Eurem Engagement! Macht mit und gestaltet das FAM als *Treffpunkt und Spielraum* im Stadtteil mit Zeit, Tatkraft, Wissen, Kuchen oder Anregungen. Habt Ihr Ideen oder Fachwissen? Wir sind ein Mit-& Selbermach-Verein und freuen uns, wenn Ihr *mitmisch*t.

Unsere offenen Angebote sind für Euch zum größten Teil *kostenlos*, das bedeutet, dass das FAM die Kosten für Euch trägt - Spenden sind allzeit herzlich willkommen.

Ihr findet das FAM toll? Dann werdet doch *Mitglied* in unserem **gemeinnützigen Verein**. Den Mitgliedsantrag findet Ihr - neben aktuellen Infos zu diesem Programm und darüber hinaus - unter [www.epiphanias-muenchen.de/das-familienzentrum-fam-treffpunkt-fuer-gross-und-klein](http://www.epiphanias-muenchen.de/das-familienzentrum-fam-treffpunkt-fuer-gross-und-klein) ... einfach (downloaden) ausfüllen und einwerfen.

Auf den folgenden Seiten findet Ihr tolle Mitmach-Aktionen und Angebote für die ganze Familie. Außerdem gibt es ein breites Angebot an musikalischen, künstlerischen und sportlichen Kursen für 0 - 99 Jährige. Viel **Spaß** beim *Schmökern* und Auswählen.



*Bis bald im FAM sagen*

*Claudia,  
(Finanzen)*

*Tina &  
Birgit  
(Organisation,  
Programm  
& Co)*



### **Second-Hand für Kinderkleidung und Spielzeug (F\*) & Secondhand für Frauen & Teenies (F\*)**

müssen im Herbst leider entfallen.



Haltet aber die Augen offen auf unserer Homepage - wenn wir dürfen, werden wir Euch im Herbst eine Alternative anbieten, um als Verkäufer\*in doch noch Platz für Neues zu schaffen oder als Käufer\*in tolle Schnäppchen zu finden.

Die Termine für's Frühjahr werden wir Euch schnellstmöglich bekannt geben.

---

### **Musikalisches Marionetten-Theater zum Mitmachen (F\*)**

#### **Tom & Dudel Klapp-Theater Schwabhausen**



Tom und Dudel waren auf Weltreise und haben einen großen Koffer voller Erinnerungsstücke für Euch mitgebracht. Lasst Euch überraschen, was die beiden auf ihrer Reise erlebt haben und wer sich da im Koffer versteckt. Und das beste: Ihr dürft nicht nur schauen und staunen, sondern auch mitmachen!

**Für Kinder ab 3 Jahren (Dauer: 60 Minuten!)**

**Termin:** Mittwoch, 16.09.2020 um 16 Uhr (Vorstellungsbeginn)

**Kosten:** 5,-€ pro Person

**Ort:** Saal in der Schießstätte, Servetstr. 1

**Kartenvorverkauf:** Verbindliche Kartenbestellung mit gewünschter Anzahl per Mail ans FAM [fam.epiphantias-m@elkb.de](mailto:fam.epiphantias-m@elkb.de) + Überweisung des entsprechenden Betrags an Familienzentrum e.V.

IBAN DE52 7016 9465 0100 3088 89 bei der Raiffeisenbank München Nord  
Verwendungszweck: Nachname, Kindertheater

## **Willkommen im FAM - Café (F\*)**

Du bist neu in Allach-Untermenzing oder möchtest einfach mal das Familienzentrum kennenlernen und Kontakte knüpfen? Oder schon mal vor dem Kursstart andere Teilnehmer\*innen kennenlernen? Dann heißen wir Dich herzlich willkommen und freuen uns auf Dein Kommen! Du möchtest Dein/e Kind/er mitbringen? Gern!

Für alle, die frühstücken möchten, halten unsere ehrenamtlichen Café-Frauen frische Smoothies, Brezen, Kaffee & Co bereit.

**Termin:** Donnerstag, 24.09.2020, 10.00-12.00 Uhr

**Raum:** Großer Saal

---

## **Zusammen wachsen und stark werden (F\*)**

**Ein Online-Live-Seminar mit Silke Radloff**

Liebe macht Familien stark.

Liebe hilft, Krisen zu meistern.

Das Fundament der Liebe zu den Kindern und zum Partner ist die Selbstliebe und Selbstfürsorge.

An den zwei Abenden widmen wir uns den Bedürfnissen von Eltern und finden individuelle Wege, diese im Einklang mit der Familie umzusetzen. So tanken wir Kraft für die Herausforderungen des Alltags.

Wenn alle Familienmitglieder Aufgaben im Alltag übernehmen, wird die Verantwortung auf mehreren Schultern verteilt. In kleinen Familien sorgt ein Freundes- und Nachbarschaftsnetz für Entspannung. So gelingt Wachstum für alle! Das macht stark und glücklich!

Neben konkreten Tipps gibt es Austausch in Kleingruppen und die Möglichkeit, ein Unterstützungsnetz aufzubauen. Auf Wunsch können Folgetermine vereinbart werden.

Den Zugangslink erhaltet Ihr per Mail nach Überweisung der TN-Gebühr ans FAM.

**Termine:** Dienstag, 30.09.+20.10.2020 jeweils 20.00-21.30 Uhr

**Kosten:** 40,-€

**Leitung:** Silke Radloff, Lernen und Erziehen

**Information und Anmeldung:** per Mail ans FAM-Büro

---

## Info-Café - Stillberatung (F\*)

Du bist frisch gebackene Mama, wie schön! Das Stillen ist in dieser Zeit eine ganz besondere und einmalige Erfahrung mit Deinem Kind. Wenn Du gerne Informationen rund ums Stillen möchtest, den Austausch mit anderen Mamas suchst oder auch konkrete Fragen oder Probleme hast, bist Du herzlich willkommen in diesem (wie immer) kostenlosen Info-Café! Ab 9.30 Uhr kannst Du gern schon zum frühstücken kommen.

**Termin:** Mittwoch, 30.09.2020 von 10.30 - 11.30 Uhr

**Raum:** Kleiner Saal

**Leitung:** Monika Ziebart, Oecotrophologin und Stillberaterin



## Klein ganz groß - Selbstbehauptungskurs für Kinder (F\*)

### Vorschule bis 1. Klasse

Dein Kind steht an der Schwelle - gerade noch Kindergartenkind oder ganz neu in der Schule. Da gibt es viele neue Situationen und auch Konflikte, die es bewältigen muss. Das ist nicht immer einfach, weil die Kleinen oft noch gar nicht wissen, was Großes in ihnen steckt. Doch Kinder mutig zu machen, sie ihre Fähigkeiten entdecken zu lassen und sie in ihrem

Selbstvertrauen zu stärken, das sind die besten Voraussetzungen, um ganz groß durch herausfordernde Situationen zu kommen. Das ist das Ziel der beiden Kurs-Nachmittage.

Wie Ihr als Eltern Eure Kinder dabei unterstützen könnt, erfahrt Ihr durch Übungen und Informationen in einem eigenen Elternseminar. Dabei habt Ihr die Wahl; Wollt Ihr dazu ins FAM kommen oder lieber ein Online-Angebot wahrnehmen? Die Mehrheit entscheidet. Max. 12 Kinder

**Termine:** Elternseminar Donnerstag, 24.09.2020 19.00-20.30 Uhr

Kinderseminare: 2x Freitag, 9. + 16.10.2020 jeweils von 15.00-17.00 Uhr

**Raum:** Disco

**Kosten:** 50,-€

**Leitung:** Heike Gründl, Präventions- und Selbstbehauptungstrainerin  
SicherMutigStark

**Anmeldung:** per Mail ans FAM [fam.epiphantias-m@elkb.de](mailto:fam.epiphantias-m@elkb.de)

→ bitte mit angeben, ob das Elternseminar live oder online gewünscht ist



---

## Eintauchen in tolle Welten - Vorlesenachmittag im FAM (F\*)

für Kinder von 2 - 10 Jahren und ihre (Groß)Eltern



Macht's Euch gemütlich in unseren verschiedenen Lesecken und lasst Euch von tollen Vorleser\*innen entführen in die Welt der Bücher! Kinder wie auch (Groß-)Eltern sind eingeladen zuzuhören, für sich oder auch für alle zu lesen. Außerdem werden wir uns zusammen kreativ mit den Geschichten beschäftigen - lasst Euch überraschen! Wer auf der Suche nach neuem Lesefutter ist, kann unter den Empfehlungen stöbern oder sich im Austausch für bis zu 5 mitgebrachten Büchern neue Geschichten mitnehmen. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt :-). Keine Anmeldung nötig.

**Termin:** Mittwoch, 14.10.2020 von 15.00 - 17.00 Uhr

**Raum:** Großer Saal und Disco

---

## Info-Café - Patientenverfügung, Vollmachten & Co. (F\*)

“Ja, müssen wir mal machen... aber eigentlich wissen wir ja gar nicht, was wir brauchen und wie das geht” - geht's Euch auch so? Dann lasst Euch kostenlos von der Rechtsanwältin Uta Hervol zu diesen Themen informieren und stellt Eure Fragen. Ohne Voranmeldung.

**Termin:** Mittwoch, 28.10.2020 von 10.30-11.30 Uhr

**Raum:** Kleiner Saal

**Leitung:** Uta Hervol, Rechtsanwältin

---

## Eine Zeitreise in die Geschichte der Fotografie (F\*)

Fotografieren mit Dosen, Schachteln und Zimmern - ein Workshop mit dem Kulturpädagogen Ralf Bräutigam



Wie kommt das Bild in die Kamera? Wie konnte man ein Foto in der Hand halten, bevor es Smartphones und Drucker gab? Das ist gar nicht so schwer. Wenn wir diese Fragen beantwortet haben, reisen wir 170 Jahre in der Zeit zurück. Dort angekommen bauen wir jeder eine Camera Obscura (so heißen Lochkameras), mit der man wirklich fotografieren kann. Anders als im Handy sind die Bilder zunächst nicht zu sehen. Sie müssen in einem besonderen Raum entwickelt werden. Mehr wird noch nicht verraten ...  
Max. 9 TN pro Termin

**Termine:** 02.11.2020 von 9.00-16.30 Uhr für 7-10 Jährige  
03.11.2020 von 9.00-16.30 Uhr für 10-13 Jährige

**Raum:** MuKiRaum / Bastelraum

**Kosten:** 45,-€ pro Tag

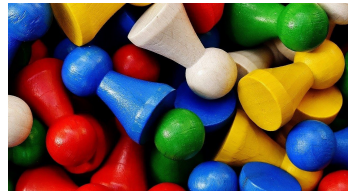
**Leitung:** Ralph Bräutigam, Kulturpädagoge

**Information und Anmeldung:** per Mail ans FAM-Büro

---

## Auf die Spiele - fertig - los! (F\*)

**Ein Spieletag für Junge und Junggebliebene von 2 - 99 Jahren**



Graues Novemberwetter, Langeweile - beste Voraussetzungen für einen geselligen Spieletag! Das Familienzentrum FAM und die Gemeinde laden heuer bereits zum 3. Mal alle Spiel-Lustigen von 2-99 Jahren herzlich ein, mit Familie, Freunden oder auch spontanen Bekanntschaften neue Spiele auszuprobieren oder auch mal wieder bekannte Klassiker auszupacken. Wir halten eine **GRO E bunte Auswahl an Spielen aller Arten** für Klein und Groß bereit, selbstverständlich darf aber auch das eigene Lieblingsspiel mitgebracht werden.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, **einfach vorbeikommen** und an einem Spieletisch Platz nehmen! **Für's leibliche Wohl wird gesorgt** mit Frühschoppen, One-Pot-Mittagessen, Kuchen & Getränken.

**Termin:** Sonntag, 15.11.2020 von 11.00-16.00 Uhr

**Ort:** Kleiner + großer Saal

Wer möchte, den heißt Pfarrer Knobloch um 10 Uhr willkommen zu einem ganz besonderen **Familien-Gottesdienst**.

---

---

## **Info-Café - Adventskränze binden (F\*)**

Siehst Du auch immer bei anderen die wunderschönen, kreativen Adventskränze oder solche, die einfach mal ganz anders sind? Hättest Du auch gerne und das auch noch selbst gemacht? Dann komm' ins Info-Café, Steffi und Marie halten jede Menge Material und Anregungen für Dich bereit und unterstützen gern bei der Umsetzung Deiner Ideen. Ohne Anmeldung.

**Termin:** Mittwoch, 25.11.2020 von 9.30-11.30 Uhr

**Raum:** Kleiner Saal

**Kosten:** entstehen nur für's Material

**Leitung:** Steffi Studnitzky und Marie Aumer

---

## **Online-Lerncoaching nach Marte Meo (1.-6. Klasse) (F\*)**

### **Online-Live-Coaching für Eltern mit einem Kind**

Marte Meo bedeutet „Aus eigener Kraft“ und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Marte Meo ist ein Kommunikationsansatz, der sich seit Jahrzehnten in der Praxis bewährt hat. Er verbessert die Beziehung zwischen Eltern und Kindern als Fundament des Lernens. Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder wächst und somit auch deren Motivation. Schon wenige Sitzungen bewirken, dank der stärkenorientierten Videoauswertung, nachhaltige Verbesserungen, die Kinder und Eltern glücklich machen.

In den Videoclips (2-3 Minuten) der Kinder oder Eltern mit Kindern zeige ich, was bereits gelingt und gebe alltagstaugliche Tipps, was anders geübt werden sollte, damit sich die Konzentration sehr schnell verbessern kann. Ein Beispiel hierfür ist das Selbstgespräch bei den Hausaufgaben, das sehr schnell zu besseren Noten und damit zu nachhaltiger Motivation führt. Weitere Schulfähigkeiten wie Selbständigkeit, Kooperation und Struktur werden geübt.

Mit der Umsetzung der Praxistipps werden Sie nach maximal 3-4 Terminen

deutliche Verbesserungen erleben. Die Aufmerksamkeit auf ein Kind fördert das Lernwachstum. Sie entscheiden den Umfang des Coachings.

Auf Wunsch kann die Sitzung aufgenommen und Ihnen gesendet werden.

Für eine ausführlichere Vorabinformation zum Marte Meo Coaching sehen Sie sich bitte mein Video an.

[https://drive.google.com/file/d/1p5K8EJ9X8bmcl76bndtXQ8th\\_kEk9T2d/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1p5K8EJ9X8bmcl76bndtXQ8th_kEk9T2d/view?usp=sharing)

**Vorbereitung:** Spätestens einen Tag vor dem Termin senden Sie mir ein Video von der Hausaufgabensituation mit dem Kind oder mit Eltern und Kind von ca. 2-3 Minuten. Dies ist über WhatsApp oder eine Cloud möglich.

Zusätzlich senden Sie mir bitte eine kurze Schilderung Ihrer häuslichen Lernsituation verbunden mit dem Wunsch, was verbessert werden soll.

Den Zugangslink zum Online-Coaching erhalten Sie per Mail nach Überweisung der Kursgebühr ans FAM.

**Termine:** jeweils Montag, 30.11.2020, 14.12.2020, 18.01.2021, 01.02.2021

Pro Datum können 3 einzelne Coaching-Sitzungen gebucht werden (16:00-16:30, 16:30-17:00, 17:00-17:30).

**Kosten:** 40,-€ für 30 Minuten Eltern-Kind-Coaching

**Leitung:** Silke Radloff, Lernen und Erziehen

**Information und Anmeldung:** per Mail ans FAM-Büro mit Angabe von Tag(en) und Wunsch-Uhrzeit

---

## **Adventscafé (F\*)**

Auch heuer möchten wir mit Euch in gemütlicher Runde und mit Punsch und Plätzchen das Warten auf's Christkind einläuten. Kinder und (Groß)Eltern können kreativ werden in der Himmelswerkstatt und wer mag, kann gern auch mit eigenem Instrument, singend oder brummend Advents- und Weihnachtslieder anstimmen. Ohne Anmeldung.

**Termin:** Mittwoch, 02.12.2020 von 15.00 - 17.00 Uhr

**Raum:** Großer Saal und Disco

---

## Info-Café - Last-minute-Geschenke (F\*)

Weihnachten steht kurz vor der Tür und Du hast immer noch keine Idee für Tante Frieda? Oder suchst noch nach einer selbstgemachten Kleinigkeit für die nette Nachbarin? Dann bist Du im Last-minute-Geschenke-Café genau richtig! Hier bekommst Du nicht nur Anregungen, sondern auch persönliche Anleitung und das Material dazu :-). Ohne Voranmeldung.

**Termin:** Mittwoch, 16.12.2020 von 9.30-11.30 Uhr

**Raum:** Kleiner Saal

---

## Info-Café - Medienerziehung (F\*)

In unserem digitalen Zeitalter ist es als Eltern gar nicht einfach einzuschätzen und zu entscheiden, welche Medien für welches Alter und in welchem Maß geeignet sind. Der Input zum Thema Medienerziehung gibt Orientierungshilfen, klärt auf und im Anschluss könnt Ihr Eure Fragen und Anliegen an die fachkundige Referentin stellen. Ohne Voranmeldung.

**Termin:** Mittwoch, 20.01.2021 10.30-11.30 Uhr

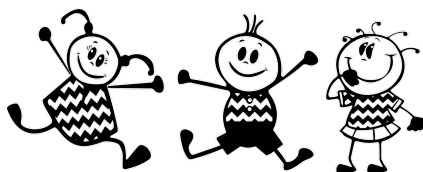
**Raum:** Kleiner Saal

**Leitung:** Kerstin Baumann, Dipl.Sozialpädagogin, Städt. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

---

## Bewegungsbaustelle für die Jüngsten (F\*)

Draußen ist es kalt und greislig, Eure Kleinen leiden unter Bewegungsmangel und sollten sich dringend mal wieder auspowern? Dann auf zur



Bewegungsbaustelle im FAM! Hier wird gesaut, geklettert, balanciert und vieles mehr, der Nachmittag vergeht wie im Flug und am Ende geht Ihr hoffentlich mit einem müden, aber zufriedenen Kind nach Hause :-)

Für Kinder im sicheren Krabbelalter bis 3 Jahre

**Termin:** Mittwoch, 22.01.2021 von 15.00 - 17.00 Uhr

**Raum:** Kleiner und großer Saal

---

## Info-Café - Bewerbungscafé (F\*)

Spielst Du mit dem Gedanken, wieder beruflich einzusteigen oder umzusatteln? Deine letzte Bewerbung ist schon eine Zeit lang her und Du hättest gerne Tipps von einem Profi, wie Dein Traumjob und Du zusammenkommen? Dann komm' ins kostenlose Info-Café, Frau Höferer von der Agentur für Arbeit gibt Infos und beantwortet Deine Fragen.

**Termin:** Mittwoch im Februar 2021 *Datum wird noch bekannt gegeben*,  
10.30-11.30 Uhr

**Raum:** Kleiner Saal

**Leitung:** Gabriele Höferer, Agentur für Arbeit

---

## Faschingscafé (F\*)

Ganz ohne Voranmeldung oder Eintritt laden wir Euch beim gemeinsamen Faschings-Basteln & lustiger Musik zu einem gemütlich-bunten Nachmittag ein! Wie immer gibt's außerdem im Café leckere, selbstgebackene Köstlichkeiten & Herzhaftes. Wir freuen uns auf Euer Kommen!

**Termin:** Mittwoch, 03.02.2021 von 15.00 - 17.00 Uhr

**Raum:** Großer Saal und Disco

---

## Familienfasching (F\*)

**mit tollem Unterhaltungsprogramm**



Spiel und Spaß für Familien mit Kindern zwischen 2 und 4 Jahren (ältere Geschwister sind selbstverständlich herzlich willkommen)

Für das leibliche Wohl ist mit Krapfen, Würstl und Getränken bestens gesorgt :-)

**Termin:** Sonntag, 14.02.2021 von 15.00 - 17.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr

**Ort:** Kleiner und Großer Saal

**Eintritt** pro Person (ab 1,5 Jahren):

Erwachsene 5,- €

Kinder 3,50 €

Kartenvorverkauf ab Montag, 18.01.2021 im Offenen Café

## FAM stylisch

### **Kinderhaarschnitt-Tage am Nachmittag (K\*)**

- so können auch Kindergarten- und Schulkinder ohne Probleme daran teilnehmen. Unsere gelernte Friseurin kommt einmal im Monat ins FAM.

**Termine:** 15.09., 27.10., 24.11., 22.12.2020, 26.01., 23.02.2021  
Immer am Dienstag zwischen 14.45 und 17.30 Uhr

**Raum:** Disco

**Kosten:** 7,00 € pro Haarschnitt

**Anmeldung und Informationen:** Angela Stamm, Friseurin

**Kontakt per Telefon:** 0157-72023785

## **(Spiel-)Gruppen ohne/ mit Eltern**

### **Zwergergarten & Wichtelgarten (F\*)**

Ihr möchtet Euer Kind erste Schritte ohne Mama und Papa machen lassen? In unseren beiden Vorkindergarten-Gruppen wird Euer Kind an jeweils zwei Vormittagen pro Woche liebevoll betreut. Euer Kind sollte mindestens 1,5 Jahre alt sein und kann bis zum Eintritt in den Kindergarten bei uns bleiben, d.h. ggf. auch zwei Jahre.

Neu ab Herbst 2020: Beide Gruppen werden von jeweils zwei Betreuerinnen geleitet, somit können wir sowohl im Zwergergarten (Mo+Mi), als auch im Wichtelgarten (Di+Do) jeweils 10 Kinder aufnehmen.

Weitere Informationen erhaltet Ihr im FAM-Büro und auf der Homepage.

---

### **Mutter-Kind-Gruppen (F\*)**

Möchtest Du eine neue Gruppe gründen oder suchst Du Anschluss? Dann melde Dich gerne im FAM-Büro oder telefonisch unter 089/812 99 681.

---

### **Erlebnisland - Eltern-Kind-Gruppe (K\*)**

Immer Donnerstags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr, bietet die Eltern-Kind-Gruppe "Erlebnisland" 8 Kindern im Alter von ca. 1 Jahr und ihren Müttern oder Vätern die unterschiedlichsten pädagogischen Aktivitäten rund ums Jahr an. Eineinhalb Stunden lang werden den Kindern erste Erfahrungen in einer Gruppe Gleichaltriger ermöglicht, ihren Eltern wird Raum und Zeit zum Austausch gegeben. Klein und groß erleben gemeinsam immer wiederkehrende Rituale und situations- sowie jahreszeitlich orientierte Angebote.

Die Gruppe ist für 8 Kinder mit ihrer Mama oder ihrem Papa gedacht, bitte Hausschuhe oder Anti Rutschsocken für Klein und Groß, sowie ein Getränk und gerne auch einen kleinen Snack für zwischendrin mitbringen

**Termine:** Donnerstags, 10.09.2020 - 29.07.2021



**Kosten:** 50 € monatlich, sowie eine einmalige Aufnahme- und Materialgebühr von 25 € bei Vertragsabschluss

**Anmeldeinformationen:** Elke Gutjahr, gerne per Email und auch telefonisch

**Kontakt per Telefon:** 0176/ 666 133 42

**Kontakt per E-Mail:** elkegutjahr@gmx.de

---

## **Thursdays for nature - mit den Würmrangern (F\*)**

Kinder und ihre (Groß-)Eltern entdecken die Schätze der Natur entlang der Würm und vor der Haustüre! Ganz konkret erforschen wir unsere Umgebung, machen interessante Erfahrungen und wollen eine wertvolle Zukunft für Menschen und Ökosysteme gestalten. Wir treffen uns an jedem 1. Donnerstag im Monat! Bei gutem Wetter draußen und bei schlechtem Wetter im FAM.

**Auftakttreffen** zum gemeinsamen Kennenlernen wird hier und auf der Homepage bekannt gegeben.



Gerne mitbringen: Ein Foto von euch in der Natur oder ein lokales Fundstück.

## **Workshops & Vorträge**

### **Konflikte mit (mediativen) Tools lösen (K\*)**

**Gespräche zur Lösung von angespannten Situationen erfolgreich führen**

In diesem Workshop erhalten Sie 5 (mediative) Tools zur Konfliktlösung an die Hand. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Konflikte überhaupt entstehen und wie wir sie lösen. Und: ich verrate Ihnen, wie Sie selbst ein Gespräch zur Lösung von angespannten Situationen erfolgreich führen.

Max. jeweils 15 TN

**Kosten:** 17,- €

**Raum:** Kleiner Saal

**Termin:** jeweils Donnerstag von 19.00-21.00 Uhr

Workshop I: 01.10.2020

Workshop II: 10.12.2020

**Anmeldung:** per Mail bis 24.09. bzw. 26.11.2020 bei Nadine Greck, Mediatorin für Familie & Wirtschaft

**Kontakt per Telefon:** 089 2441 67639 (Festnetz & mobil, auch WhatsApp)

**Kontakt per E-Mail:** kontakt@ng-mediation.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.ng-familienmediation.de](http://www.ng-familienmediation.de)

---

## **Cool Kids & Cool Teens (K\*)**

### **Gelassen reagieren in schwierigen Situationen**

Du magst und respektierst die anderen. Aber immer wieder gibt es Streit und schlechte Gefühle. In meinen Kursen „Cool Kids“ (für Mädchen bzw. Jungs von 9-12 Jahren) und „Cool Teens“ (für Jungs und Mädchen von 13-17 Jahren) lernst Du, wie Du in schwierigen Situationen gelassen reagierst.

Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe von mind. 6 (maximal 10) Teilnehmer\*in ohne Eltern an zwei Nachmittagen von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Liebe Eltern,

das Zusammenleben mit anderen Menschen ist eigentlich immer komplex. In diesem Kurs lernen Ihre Kinder, sich mit Konflikten aktiv auseinanderzusetzen. Sie lernen, wie Konflikte entstehen und wie man sie lösen kann: verbal und konsensorientiert. Beim Elternabend werden Sie erfahren, was Ihre Kinder gelernt haben.

**Kosten:** Cool Kids 50,- € pro Kind inkl. Elternabend

Cool Teens 50,-€ inkl. optionalem Elternabend (ohne Teilnahme am Elternabend abzgl. 10,-€)

**Raum:** Kleiner Saal

**Termin:** Workshop I: Cool Kids für Mädchen von 9-12 Jahren

Freitag, 09.+16.10.2020 jeweils von 16.00-18.00 Uhr

Elternabend: Donnerstag, 22.10.2020 von 19.00-20.00 Uhr

Workshop II: Cool Kids für Jungs von 9-12 Jahren

Montag, 09.+16.11.2020 jeweils von 16.00-18.00 Uhr

Elternabend: Donnerstag, 19.11.2020 von 19.00-20.00 Uhr

Workshop III: Cool Teens für Jungs + Mädchen von 13-17 Jahren  
Montag, 01.+08.02.2021 jeweils von 16.00-18.00 Uhr  
Optionaler Elternabend Donnerstag, 11.02.2021 19-20 Uhr

**Anmeldung:** per Mail bis 24.09. bzw. 26.11.2020 bei Nadine Greck, Mediatorin für Familie & Wirtschaft

**Kontakt per Telefon:** 089 2441 67639 (Festnetz & mobil, auch WhatsApp)

**Kontakt per E-Mail:** kontakt@ng-mediation.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.ng-familienmediation.de](http://www.ng-familienmediation.de)

---

## **„Voll krass – du kochst selber?“ (K\*)**

### **Ein Kochkurs für Jugendliche**

Kochen ist langweilig? Von wegen! Gemeinsam werden wir einige gesunde aber vor allem leckere Gerichte zubereiten und essen und dabei viel Spaß haben! Natürlich erfahrt ihr auch einiges über die gesunde Ernährung, welche Lebensmittel eher ungünstig für uns sind und wie ihr es schafft, euch selbst gut mit allem zu versorgen, was ihr braucht. Max. 10 Teilnehmer

**Kosten:** 55 € inkl. Material und Essen

**Raum:** Küche und kleiner Saal

**Termin:** 23.11.2020 von 15.00-18.00 Uhr

**Anmeldung:** direkt bei Sina Schwenninger, Ernährungsberaterin

**Kontakt per Telefon:** 01522/9861107

**Kontakt per E-Mail:** [sina.schwenninger@gmx.de](mailto:sina.schwenninger@gmx.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.gesund-leben-gesund-bleiben.de](http://www.gesund-leben-gesund-bleiben.de)

---

## **Besser Essen statt Stressen (K\*)**

Stress ist allgegenwärtig und wir verlangen unserem Körper immens viel ab. Statt ihn zu stärken, füttern wir ihn oftmals mit Süßem oder einer schnellen Mahlzeit mit wenig Vorbereitung. Mit ausgewählten Lebensmitteln können wir Gutes für unsere Gesundheit tun, sind gelassener und beugen nachhaltig Stress vor. Neben ein wenig Theorie über das Stressgeschehen im Körper, „Was“ und „Wie“ wir in Stresssituationen essen sollten, kochen wir gemeinsam. Ebenso lernen wir, wieder achtsam mit unserem Körper und dessen Bedürfnissen umzugehen. Max. 12 Teilnehmer

**Kosten:** 55 € inkl. Material und Essen

**Termine:** 25.01.2021 von 19.00-21.30 Uhr  
**Raum:** Küche + Kleiner Saal  
**Anmeldung:** direkt bei Sina Schwenninger, Ernährungsberaterin  
**Kontakt per Telefon:** 01522/9861107  
**Kontakt per E-Mail:** sina.schwenninger@gmx.de  
**Weitere Infos auf Homepage:** [www.gesund-leben-gesund-bleiben.de](http://www.gesund-leben-gesund-bleiben.de)

## Kurse für Mama/ Papa mit Kind

### Babymassagekurs nach Dr. Leboyer (K\*)

#### Eltern-Kind-Kurs (für Mama/ Papa mit Baby ab 8 Wochen - 6 Monate)

Die Babymassage nach Leboyer fördert die physische und psychische Entwicklung Deines Kindes, es stärkt die Lebenskräfte und ist ein altes Heilmittel zur Linderung und Verhütung vieler Krankheiten.

Babymassage stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Sie führt zur Entspannung, trägt zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei und hilft oft bei Bauchweh und Unruhe.

Du lernst in meinem Kurs Griffe, die Euch Beiden zu einer wohltuenden Entspannung und tiefem Wohlbefinden verhelfen. Die Babymassage bietet die Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen und in Ruhe über Blickkontakte und Körpergefühl zu kommunizieren, Bindung zu verstärken.

Das gemeinsame Miteinander und der Austausch unter den Teilnehmenden ist mir sehr wichtig. Max. 8 Elternteile mit Kind

**Mitzubringen:** Kleine Decke, Öl, Creme oder Lotion

**Kosten:** 60,00 € für 4 x 50 Min

**Termine:** Donnerstags, 24.09.2020 - 22.10.2020,  
jeweils 10.00 - 10.50 Uhr

**Raum:** Mu-Ki-Raum (im Keller)

**Anmeldung und Informationen:** bei Ute Rupprecht

**Kontakt per Telefon:** 0162/ 17 63 074

**Kontakt per E-Mail:** [uterupprecht@t-online.de](mailto:uterupprecht@t-online.de)

---

## **Bewegungsspaß (K\*)**

### **Tanzen für Kinder von 3-5 Jahren und ein Elternteil**

Kinder lieben Bewegung. Sie wollen hüpfen, springen, schwingen, drehen, fliegen, wirbeln. Im kreativen Tanzspaß geht es darum, die natürliche Lust am Tanzen zu fördern. Nach dem Aufwärmen und ein paar tänzerischen Spielen, sowie Spiel und Bewegungsliedern, erarbeiten Eltern und Kinder gemeinsam eine Choreografie. Etwas Besonderes, das altersunabhängig ist!

Für erfahrene Tänzer\*innen oder Anfänger\*innen. Keine Bewegung ist falsch: alles ist perfekt! Max. 8 Eltern-Kind-Paare

**Kosten:** 150,- €/Halbjahr, 16 x 50 min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** Montags, 28.09.2020 - 01.02.2021 von 15.30 - 16.20 Uhr

**Anmeldung:** Yella Schicketanz/ Anmeldung bitte per Mail

**Kontakt per Telefon:** 089 / 811 93 72 oder 0160 793 13 94

**Kontakt per E-Mail:** yella.schicketanz@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yella-schicketanz.de](http://www.yella-schicketanz.de)

---

## **Fit mit Baby bis zum Krabbelalter (K\*)**

### **Dank Baby schneller wieder fit und in Form**

Die Babys lieben es, den Rhythmus der Musik und Deiner Bewegungen zu spüren. Danach geht es am Boden weiter und auch da ist Dein Baby aktiv dabei und ihr werdet Spaß haben. Den Effekt der Beckenbodengerechten Übungen wirst Du sicher schnell spüren. Dein Bauch wird flacher und fester, Dein Rücken stabiler und Du kommst langsam wieder in die alte Form (oder sogar besser?) Du und Dein Baby sollen sich wohlfühlen! Knuddel Dich fit :-)) - und ja! das klappt!! Ohne Stress

Bei alle Übungen ist Dein Baby integriert und bei Dir. Es gibt auch Knieretter, Flugspiele und viele andere Bewegungen die deinem Baby gefallen werden. Lieblingsübungen für Dein Baby werden vielleicht die Blubberwelle oder doch eher der Kuckuckstütz? Vielleicht finden aber auch die Eisenbahnpushs kleine Fans.

Als Beckenbodentrainerin, Pilatestrainerin, Zumbainstructor, Krankenschwester und Babymusikgartenanleiterin kann ich Dir und Deinem Baby die perfekte Mischung anbieten für viel gemeinsamen Spaß aaaaaber so ganz ohne schwitzen wird es auch nicht abgehen ;-))

Der ideale Kursbeginn ist nach dem postnatalen Check beim Arzt, hol Dir sein o.k., Der Kurs kann auch parallel zur Rückbildung bei einer Hebamme besucht werden. Ideal ca. ab 3 Monate nach der Geburt bis Krabbelalter.

**Kosten:** 110,- €/Halbjahr, 8 x 75 min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** Mittwoch von 10.45 - 12.00 Uhr

Kurs I: 07.10. - 09.12.2020

Kurs II: 05.01. - 03.03.2021

**Anmeldung:** Susanne Hirner, Beckenboden&Pilatestrainerin, Zumbainstr.  
gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

## Entspannung für Kinder

### Yoga für Kinder (K\*)

Spielerisch werden die Kinder in Übungsreihen, die der Tier- und Pflanzenwelt nachempfunden sind, an Yoga herangeführt. Die Yogastunde beinhaltet Körperübungen, bewusstes Atmen, singen, malen, lachen, tanzen, entspannen und meditieren. Die Yoga Haltungen werden mit speziellen Übungen kombiniert, welche die sprachlichen, räumlichen und kreativen Fähigkeiten der Kinder fördern.

Es ist mein persönliches Ziel, dass in der Kinderyoga Welt das bewusste Atmen gelernt wird. Die Kinder werden dann bereits von Klein an von der „Kraft der Atmung“ in der Schule, zu Hause und beim Sport profitieren.

Jedes Kind lernt auf seine Weise. Bei der Informationsaufnahme nutzt es die verschiedenen Sinne unterschiedlich stark. Für eine ausreichende und ganzheitliche Wahrnehmung ist es wichtig, auf alle Sinne zurück zu greifen. Deshalb werden die Sinne der Kinder auf vielfältige Art und Weise angesprochen.

**Termin:** 10x 60 min

montags 28.09.-14.12.2020 (nicht am 02.+23.11.)

von 15.30 - 16.30 Uhr für 4-8 Jährige

von 16.45 - 17.45 Uhr für Kinder ab 9 Jahren

Folgekurse ab 25.01.2021

**Kosten:** 10,-€ pro Stunde zzgl. 10,-€ einmalige Anmeldegebühr  
Schnupperstunde möglich, kostet 9,-€

**Infos + Anmeldung:** KinderYogaWelt, Tel: 81 09 96 90

Mail: [info@kinderyogawelt.de](mailto:info@kinderyogawelt.de)

**Kursleitung:** Bianca Moser vom Kinder Yoga Welt Institut München

---

## **Entspannung für Schulkinder (2.-4. Klasse) (K\*)**

### **Chill mal**

Entspannung kann man lernen. Und ja, das können auch Kinder brauchen. Jedes Kind lernt, sich selbst zu helfen in Stresssituationen. Und die gibt es sicher in der Kindheit. Jeder wird mal geärgert, enttäuscht, provoziert, ist traurig, aufgeregt oder hat Angst. Das ist alles ganz normal. Nur wie geht man am besten damit um? Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sind unsere Unterstützer dabei. Kindgerecht mit Spaß und viel Bewegung vermittelt.

Der Kurs umfasst 4 x 90 min für die Kinder und einen Termin für Sie als Eltern

**Termine:** jeweils Donnerstag, von 16.30 - 18.00 Uhr

Kurs I: 08.-29.10.2020

Kurs II: 14.01.-04.02.2021

**Raum:** Dachgeschoss

**Kosten:** 130 € Kursgebühr (alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten 75 € bei Teilnahme an mindestens 4 von 5 Terminen)

**Anmeldung:** Susanne Hirner, Beckenboden&Pilatestrainerin, Zumbainstr.  
gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

## **Tanzen für Kinder**

### **Moderner kreativer Kindertanz mit Olja (K\*)**

#### **3 Gruppen von 4 - 8 Jahre**

In diesem Kurs lernen die Kinder mit Gleichaltrigen Grundlagen des Tanzes mit Spaß an der Bewegung und dem Ausleben von Phantasien.

Die Tanzstunde ist als eine aufregende tänzerische Entdeckungsreise gestaltet, sodass die Kinder verschiedene Geschichten und damit verbundene Gefühle in eigene Bewegung umsetzen können. Die Bewegungen der Kinder werden selbstbewusster, präziser, flüssiger, weicher, und ausdrucksvoller.

Außer Koordination, Körpergefühl und -Gedächtnis werden auch Gruppenfähigkeiten und Selbstbewusstsein unterstützt. Dazu werden die Kinder

Möglichkeit bekommen, die Grundlagen des modernen- und Jazz-Tanzes zu erlernen. Sprünge, Plié und die Haltung des Körpers werden in jeder Stunde geübt. Max. 12 Kinder

**Kosten:** 150.- €/Halbjahr, 17 x 50 Min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** 22.09.2020 - 02.02.2021

Dienstag, von 15.00 - 15.50 Uhr, 4-5 Jahre

Dienstag, von 16.00 - 16.50 Uhr, Vorschulkinder 5-6 Jahre

Dienstag, von 17.00 - 17.50 Uhr, Schulkinder 1./2. Klasse

**Anmeldeinformationen:** bei Olja Vasiljevic per Mail oder homepage

**Kontakt per Telefon:** 0152/ 29 27 04 12

**Kontakt per E-Mail:** olja.tanzfee@gmail.com

**Weitere Infos auf Homepage:** <https://olja-tanzfee-muenchen.jimdosite.com/>



## Musikgarten/ Musikalische Früherziehung

### Musikgarten für die ganz Kleinen (K\*)

#### 2 Monate bis 1,5 Jahre mit Eltern

Sicher und vertraut auf Mamas Schoß erlebt Ihr Baby hier ein Bad in vielfältigen Klängen und Tönen. Wir singen in angenehm entspannter Atmosphäre Lieder, Knireiter, Spiele und Tänze, die Kinder in diesem Alter ansprechen. Mitsingen ist erwünscht, aber das macht jede/r, wie sie/er mag. Beim Musizieren auf einfachen Instrumenten lauschen die Babys zunächst interessiert, wollen (und dürfen) dann aber bald aktiv daran teilnehmen. Sobald die Kinder krabbeln oder laufen, verändert sich das Programm hin zu mehr Bewegung und Ausprobieren. Max. 10 Teilnehmer; ich fasse die Kinder in Kursen mit max. 4 Monaten Altersunterschied zusammen

**Kosten:** 140,00 €/Halbjahr, 15 x 40 Min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** 05.10.2020 - 04.03.2021, es gibt 7 verschiedene Kurse

**Anmeldung und Infos:** Susanne Hirner - Die genauen Termine und Altersstufen finden Sie auf meiner Homepage

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

### Musikgarten (mit Eltern) 1,5 - 3 Jahre (K\*)

#### Musikalisch durch die Jahreszeiten

Hier gehen Kids und Eltern gleichermaßen gerne hin. Kinder entdecken mit ihren Eltern die Welt der Musik. Wir singen, tanzen, lauschen, trommeln, rasseln, stampfen, klatschen und basteln manchmal auch was Kleines zum aktuellen Thema. Vielerlei Orff-Instrumente begleiten uns durch die Jahreszeiten. Im Sommer kommen dann viele Tiere zu Besuch. Jeder in seinem Tempo und auf seine Art, aber doch als Teil der Gruppe. Neben der Musik ist mir das soziale Lernen in einer konstanten Gruppe wichtig. Max.10 Teilnehmer.

**Kosten:** 150,00 €/Halbjahr, 15 x 45 Min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** 05.10.2020 - 04.03.2021, 5 Kurse für verschiedene Altersstufen  
bitte schaut auf meine Homepage

**Anmeldung und Infos:** Susanne Hirner - Omas und Opas sind auch herzlich Willkommen!

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

## **Musikgarten (K\*)**

### **Musik für Kinder von 3-4 Jahren mit Eltern**

Der Musikgarten lässt Kinder und deren Eltern erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Mit Liedern und musikalischen Spielen, viel Freude und Bewegung durchleben wir spielerisch und intensiv die Jahreszeiten. Wir musizieren auf Instrumenten wie Xylophon, Metallophon, Glockenspiel, Klangstäben, Trommeln, Cymbeln, Triangeln, Klanghölzern, Kastagnetten und Rasseln. Jede zweite Stunde spielen wir eine Klanggeschichte oder basteln zum aktuellen Thema. Max. 8 Teilnehmer

**Kosten:** 150.- €/ Halbjahr inkl. Materialien, 16 x 50 Minuten,  
Geschwisterkinder ab 18 Monaten zahlen die Hälfte

**Termine:** Montag, 28.09.2020 -01.02.2021, 16.30-17.20 Uhr (Gr. Saal)  
Dienstag, 29.09.2020 -02.02.2021, 15.00 -15.50 Uhr (DG)

**Anmeldeinformationen:** Yella Schicketanz

**Kontakt per Telefon:** 089/ 811 93 72 oder 0160 793 13 94

**Kontakt per E-Mail:** [yella.schicketanz@web.de](mailto:yella.schicketanz@web.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yella-schicketanz.de](http://www.yella-schicketanz.de)

---

## **Musikalische Früherziehung I und II (K\*)**

### **Elementare Musik für Kinder von 4-5 / 5-6 Jahren**

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Kinder sind von Musik fasziniert, haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegten. Genau hier setzt die Musikalische Früherziehung an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

„Musik und Tanz für Kinder“ das Unterrichtskonzept das am Orff-Institut entwickelt wurde, bildet die Grundlage dieses Kurses.

Singen und Sprechen – Bewegung und Tanz – Musikhören – Elementares

Instrumentalspiel und Bau einfacher Instrumente – Kennenlernen unterschiedlicher Musikinstrumente- Erfahrungen mit Inhalten der Musiklehre sind die sechs Bereiche die flexibel im Unterrichtsverlauf vorkommen. Max. 8 Teilnehmer

- Kosten:** 150,- €/Halbjahr plus 12,50 € für das jeweilige Musikkinderheft " Hallo Musikater " ( ab 4 Jahren)  
" Hallo Kluger Mond und Schlaue Feder " ( ab 5 Jahren)
- Termine:** Dienstag, 29.09.2020 - 02.02.2021  
16.00 - 16.50 Uhr: Musikalische Früherziehung I ab 4 Jahren  
17.00 - 17.50 Uhr: Musikalische Früherziehung II ab 5 Jahren
- Raum:** Dachgeschoss
- Anmeldeinformationen:** Yella Schicketanz
- Kontakt per Telefon:** 089/ 811 93 72 oder 0160 793 13 94
- Kontakt per E-Mail:** yella.schicketanz@web.de
- Weitere Infos auf Homepage:** [www.yella-schicketanz.de](http://www.yella-schicketanz.de)

## Kreative Kurse für Kinder

### Malen mit Acrylfarben (für Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern) (K\*)

Wir gehen auf Entdeckungsreise..... Acrylfarbe, Pastellkreiden, Gips, Holz und vieles mehr sind einige der Reiseetappen. Am Ende sind wir gespannt, wo wir ankommen. Nebenbei entdecken wir Kunst, Künstler und verschiedene Kunstepochen. Ohne Druck auf Resultate, denn in jedem Bild, das wir so entstehen lassen, steckt der Zauber eines kleinen Kunstwerks.  
Bitte Malerkittel mitbringen.

- Kosten:** 50,00 € pro Monat inkl. aller Materialien und Verpflegung
- Termine:** immer donnerstags von 15.00 - 16.30 Uhr
- Raum:** Disco
- Kursleitung:** Ulrike Schmidbauer und Michael Hartmann
- Kontakt per Telefon:** Tel.: 089/30 09 990 oder 0172/860 97 85
- Kontakt per E-Mail:** [ulrike.schmidbauer@gmx.net](mailto:ulrike.schmidbauer@gmx.net)
-

## **Töpferkurs für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren (K\*)**

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton (u.a. auf Tischdreh scheiben) sowie das Glasieren.

Freier Kurs, Quereinstieg möglich

**Kosten:** 8,00 € pro Nachmittag plus Material- und Brennkosten

**Termine:** immer freitags von 16.00 - 18.00 Uhr im Bastelraum

**Anmeldung und Information:** Gudrun Hofmann (0157-86 19 39 15)

---

## **Zeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahren) (K\*)**

Wer Radfahren und Schwimmen gelernt hat, der kann auch Zeichnen lernen. Erste Zeichengesetze werden Inhalt des Kurses sein. Die Kinder lernen "sehen" üben, d.h. die Wahrnehmung von Randlinien, Raumformen, Größenverhältnissen. Wie zeichne ich ein Glas, einen Baum, Tiere, ein Gesicht? Blockkurs, Mindestteilnehmerzahl: 4 Kinder

**Kosten:** 40,00 € inkl. Material

**Termine:** Samstag, 06.03., 13.03. und 27.03.2021, 11.00 - 13.00 Uhr

**Raum:** Disco

**Anmeldung und Information:** Gudrun Hofmann (0157/86 19 39 15)

## **Kreative Kurse für Erwachsene**

### **Töpfern für Erwachsene (Tischdreh scheiben) (K\*)**

Inhalt des Kurses ist der Aufbau von Gefäßen, das freie Gestalten mit Ton sowie Glasieren.

**Kosten:** 20,00 € zzgl. Material- und Brennkosten

**Termine:** **Kurs I** Freitag, 16.10.2020

**Kurs II** Freitag, 15.01.2021

**Kurs III** Freitag, 26.03.2021 jeweils von 19.30 - 22.30 Uhr

**Raum:** Bastelraum (im Keller)

**Kursleitung:** Gudrun Hofmann

**Kontakt per Telefon:** 0157/86 19 39 15 per whatsapp

## Tanz für Erwachsene

### **AFRO - Afrikanischer Tanz für Erwachsene (K\*)**

Getanzter Rhythmus, voller Energie und Lebensfreude, das ist der afrikanische Tanz. Lebendigkeit, Temperament und Kraft dürfen mit Bewegungsfreude ausgelebt werden. Mit einem Warm-up stimmen wir uns ein. Durch gezieltes Körpertraining wird die Muskulatur erwärmt und gelockert, um dann die typischen afrikanischen Bewegungen zu erlernen. Miteinander tanzen wir traditionelle und moderne afrikanische Choreographien. Die Freude am gemeinsamen Tanzen steht im Vordergrund. Max. 10 Teilnehmer

**Kosten:** 140,00 €/Halbjahr, 17 x 90 min

**Raum:** Disco

**Termine:** Montag, 21.09.2020 - 01.02.2021 von 18.15 - 19.45 Uhr

**Kontakt per Telefon:** 089/8119372 oder 0160/7931394

**Kontakt per E-Mail:** yella.schicketanz@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yella-schicketanz.de](http://www.yella-schicketanz.de)

---

### **Zumba mit Susanne (K\*)**

Zumba mit Susanne - Schwitzen mit Spaß Zumba – Dance Fitness: Wer mal richtig schwitzen will, der ist hier richtig :-) Zumba lieben garantiert alle, die sich keine komplexen Choreografien merken wollen, sich aber gerne zu toller Musik bewegen! Ausprobieren! Mit Spaß purzeln Kalorien und Pfunde, Eure Beweglichkeit und Kraft wird garantiert zunehmen! Die Koordination verbessert sich von alleine und Ihr lernt zu verschiedensten Rhythmen zu tanzen. Salsa, Reggaeton, Merengue und einige andere mitreißende Rhythmen sorgen dafür, dass die 45 Minuten wie im Flug vergehen. Für jedes Level, just for fun ;-))

Meine Abendkurse findet Ihr auf meiner Homepage [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

**Kosten:** 135,- €/Halbjahr, 15 x 45 min **Raum:** Großer Saal  
**Termine:** 05.10.2020 - 04.03.2021,  
Montag von 10.05 - 10.50 Uhr  
Mittwoch von 9.35 Uhr - 10.20 Uhr  
**Anmeldung:** Gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon  
**Kontakt per Telefon:** 089/81889687  
**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de  
**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

## Yogakurse für Erwachsene

### Yoga zum Kraft tanken... (K\*)

#### ...und Entspannen

In angenehmer Atmosphäre und schönen, großzügigen Räumen findest Du hier die Gelegenheit, Dich vom Alltag frei zu machen und neue Kraft zu schöpfen. Achtsame Bewegungen lösen und stärken sanft die Rückenmuskulatur, entspannen Schultern und Nacken. Dein gesamter Körper wird in die Arbeit einbezogen und kann kraftvoller und beweglicher werden.

Genieße also einen entspannten und entspannenden Kurs ohne Hektik und Trubel, dennoch effizient und belebend zugleich. So erlangst Du Stabilität und Kraft, die im wahren Wortsinn von innen kommt, um den Alltag gelassener zu meistern. Kursleiterin Petra Heyer gehört zu den erfahrensten Yogalehrerinnen mit Zertifizierung durch die Krankenkassen. Lasse Dich also von einer Kursleiterin begleiten, die sehr einfühlsam korrigiert und viel Raum für's eigne Spüren und Hineinwachsen in die Übungen lässt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Versäumte Kurstermine können nach Rücksprache in den Parallelkursen nachgeholt werden, sofern ein Platz frei wird.

**Kosten:** 120,- €/ 8 Einheiten à 60 Min.  
Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

**Termine:** Kurs 1: Dienstag, 08.09.2020 - 27.10.2020, 19.45 Uhr  
Kurs 2: Mittwoch, 09.09.2020 - 28.10.2020, 19.30 Uhr  
Kurs 3: Freitag, 11.09.2020 - 30.10.2020, 9.00 Uhr  
Kurs 4: Dienstag, 10.11.2020 - 12.01.2021, 19.45 Uhr

Kurs 5: Mittwoch, 11.11.2020 - 13.01.2021, 19.30 Uhr

Kurs 6: Freitag, 13.11.2020 - 15.01.2021, 9.00 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Kursleitung:** Petra Heyer, zertif. Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

**Anmeldung:** Das Kurs-Anmeldeformular findest Du auf meiner Internetseite (s.u.). Es gelten die aktuellen Hygiene-Regeln gemäß Richtlinien der Bayer. Staatsregierung. Informationen dazu ebenfalls auf meiner Seite.

**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

**Kontakt per E-Mail:** petra-heyer@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-untermenzing.de](http://www.yoga-untermenzing.de)

---

## **Yoga & Atem in der Schwangerschaft (K\*)**

### **Raum für mich - Raum für uns. Im FAM seit 2009.**

Es sind zwei, die geboren werden. Das Kind und die Frau als Mutter. Schwangerschaft und Muttersein - eine Zeit voller Wunder, voller Veränderungen. Hier findest Du den Raum, Dich selbst-bewusst auf Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. Sanfte Übungen stärken den Körper für die Geburt und die Zeit danach. Verspannungen in Schultern und Nacken können sich lösen, der Körper kann kraftvoller und beweglicher werden. Rückenschmerzen und andere Schwangerschaftsbeschwerden können sich lindern. Im "Innehalten und Nachspüren" wächst der vertrauensvolle Kontakt zum Kind und zum eigenen Körper. So wächst das Vertrauen in die Geburt. Elemente aus der Atemtherapie führen Dich zu Deinem individuellen Rhythmus, der gerade in der Geburtsarbeit großen Halt geben kann. Dieser Yogakurs mit seinen vielfältigen Themen bereitet Dich Schritt für Schritt körperlich und mental auf die Geburt vor.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist geeignet ab der 16. Schwangerschaftswoche, nachdem alle wesentlichen Voruntersuchungen abgeschlossen sind. Ein versäumter Kurstermin kann nach Rücksprache in den Parallelkursen nachgeholt werden, sofern ein Platz frei ist.

**Kosten:** 120,- €/ 8 Einheiten à 60 Min.

Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den gesetzl. Krankenkassen unterstützt.

**Termine:** Kurs 1: Dienstag, 08.09. - 27.10.2020, 18.15 Uhr  
Kurs 2: Freitag, 11.09. - 30.10.2020, 10.30 Uhr  
Kurs 3: Mittwoch, 07.10. - 02.12.2020, 18.00 Uhr  
Kurs 4: Freitag, 13.11. - 15.01.2021, 10.30 Uhr  
Kurs 5: Dienstag, 10.11. - 12.01.2021, 18.15 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Kursleitung:** Petra Heyer, zertif. Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

**Anmeldung und Information:** Das Kurs-Anmeldeformular findest Du auf meiner Internetseite (s.u.). Es gelten die aktuellen Hygiene-Regeln gemäß den Richtlinien der Bayer. Staatsregierung sowie meine Kursbedingungen. Informationen dazu ebenfalls auf meiner Seite.

**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

**Kontakt per E-Mail:** petra-heyer@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-untermenzing.de](http://www.yoga-untermenzing.de)

---

## **Yoga zur Geburtsvorbereitung (K\*)**

### **Raum für mich. Raum für uns.**

Sanfte Übungen stärken Deinen Körper für die Geburt und die Zeit danach. Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken werden gelöst, Dein Körper kann kraftvoller und beweglicher werden.

Im "Innehalten und Nachspüren" wächst ein vertrauensvoller Kontakt zu Deinem Kind und zu Deinem Körper. So wächst auch das Vertrauen in die Geburt. Dein Atem führt Dich zu Deinem individuellen Rhythmus, der in der Geburtsarbeit großen Halt geben kann. Lasse Dich im Yoga von einer erfahrenen Kursleiterin unterrichten, die Deine individuelle Situation berücksichtigen kann und Dich mit wertvollen Tipps unterstützt. Die Inhalte der Kurseinheiten bauen aufeinander auf und Du arbeitest Schritt für Schritt auf die Geburt zu. Du solltest also möglichst keinen Kurstag versäumen, kannst jedoch unkompliziert eine Einheit in einem der zeitversetzt laufenden Kurse oder in einem späteren Kurs nachholen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kosten:** 120,- €/ 8 Einheiten à 80 Min.

**Termine:** Du findest die Termine im Internet!

**Raum:** Dachgeschoss

**Kursleitung:** Petra Heyer, zertif. Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

**Anmeldung:** per eMail oder über das Anmeldeformular im Internet (s.u.)



**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

**Kontakt per E-Mail:** petra-heyer@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.schwangerenyoga-muenchen.de](http://www.schwangerenyoga-muenchen.de)

---

## **Yoga für Beckenboden, Rücken, Schultern... (K\*)**

### **...auch in der Rückbildungszeit**

Yoga schult die Körperwahrnehmung, verbessert Muskelkraft, Figur und Beweglichkeit. Und es bringt die Körperseele wieder in Balance.

In diesem Kurs findest Du eine einfühlsame Gelegenheit für Bewegung und Entspannung, die auf Körper, Geist und Seele wirkt. Die Übungen straffen Taille und Bauch, unterstützen bei Beckenboden-Problemen und Rückenschmerzen, denn hier findet Dein aktuelles körperliches Thema besondere Berücksichtigung.

Gerade an diesem Kurs kannst Du zur Förderung der Rückbildung teilnehmen, zur Unterstützung bei Rücken- oder Beckenbodenschwäche und zur Lösung verspannter Schultern oder eines verspannten Nackens. Ein entspannter und entspannender Kurs. Hier kannst Du Deine Mitte finden aus der die Kraft und die Ruhe kommt, den Familienalltag gelassener zu meistern.

**Kosten:** 120,- €/ 8 Einheiten à 60 Min.

Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den gesetzl. Krankenkassen unterstützt.

**Termine:** Kurs 1: Mittwoch, 09.09. - 28.10.2020, 19.30 Uhr

Kurs 2: Freitag, 11.09. - 30.10., 9 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 11.11. - 13.01.2021, 19.30 Uhr

Kurs 4: Freitag, 13.11.-15.01.2021, 9 Uhr

**Kursleitung:** Petra Heyer, zertifizierte Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

**Anmeldung und Information:** Das Kurs-Anmeldeformular findest Du auf meiner Internetseite (s.u.). Es gelten die aktuellen Hygiene-Regeln gemäß Richtlinien der Bayer. Staatsregierung. Informationen dazu ebenfalls auf meiner Seite.

**Kontakt per Telefon:** 0172-973 71 34

**Kontakt per E-Mail:** petra-heyer@web.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-untermenzing.de](http://www.yoga-untermenzing.de)

---

## **Achtsamkeit und Glück ist erlernbar (ab 16 Jahren) (K\*)**

### **Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, Glück zu kultivieren**

Die meisten Menschen erklären Glück zum Ziel ihres Lebens. Obwohl wir heutzutage so viel Luxus haben wie nie zuvor, sind die meisten Menschen tendenziell eher unglücklich. Dabei kann man lernen, glücklich zu sein.

Auf Basis der Erkenntnisse der modernen Achtsamkeits- und Glücksforschung, kombiniert mit den Praktiken des traditionellen Hatha-Yoga, erlernen Sie in Theorie und Praxis, das Glück in Ihren Alltag zu integrieren. Getreu nach dem Motto "Zufriedenheit ist eine Entscheidung".

Max. 10 TN - Bitte Yogamatte mitbringen

**Kosten:** 130,00 €/ 10 x 90 min                      **Raum:** Dachgeschoss  
**Termine:** Freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr; Kursbeginn 09.10.-18.12.2020  
**Kursleitung:** Monika Stahl, zert. Yogalehrerin BDY  
**Anmeldung:** telefonisch (0176/23 205 481)  
oder per E-mail [MonikaStahl@gmx.de](mailto:MonikaStahl@gmx.de)

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.happymityoga.wordpress.com](http://www.happymityoga.wordpress.com)

---

## **YOGA für mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit (K\*)**

### **Yogakurs mit Petra Mertens -> präzise - stärkend – klar**

Yoga ist mehr als ein heilsames Körper-Training. Denn es schenkt durch regelmäßiges Üben körperliche Vitalität sowie auch geistig-seelische Ausgeglichenheit. Spezifische Körper-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, die ich Ihnen detailliert vermittele, kräftigen und formen den Körper, sie verbessern die Atmung, steigern die Beweglichkeit und stärken die Organe und das Nervensystem. Sie lassen auch den Geist still und klar werden. So finden wir in unsere Mitte und erfahren innere Ruhe. Wir erleben uns selbst – kraftvoll, entspannt, erfrischt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder ist herzlich willkommen.

Quereinstieg, Probestunde und Nachholen sind möglich, sofern ein Platz frei ist. Der 10:30-Kurs wird als Präventionskurs von den Krankenkassen unterstützt.

**Kosten:** 115,00 € für 8 Yoga-Einheiten (75 min.)

**Termine:** 06.10.2020 - 01.12.2020

**Kurs I** Dienstag, von 9.00 - 10.15 Uhr

**Kurs II** Dienstag, von 10.30 - 11.45

**Folgekurse** 8 x ab Dienstag, 12.01.2021 - 09.03.2021  
**Raum:** Dachgeschoss  
**Kursleitung:** Petra Mertens (Yogalehrerin mit Krankenkassen-Anerkennung für Präventionskurse)  
**Anmeldung:** telefonisch (089/ 812 64 61)  
oder per E-mail mertenspetra@gmx.de  
**Weitere Infos auf Homepage:** [www.yoga-allach.de](http://www.yoga-allach.de) (u.a. zu Abendkursen)

## Pilates für Erwachsene

### Pilates mit Susanne (K\*)

#### 9 Kurse pro Woche von Level I bis III

Pilates ist toll! Es verbessert Muskelkraft, Beweglichkeit, Balance, Haltung und Atmung. Jeder profitiert davon. Egal ob Du untrainiert bist oder Hochleistungssportler: Du wirst rasche Erfolge spüren. Schenk Deinem Körper eine Stunde, die ihm wirklich gut tut. Als zertifizierte Trainerin mit langjähriger Erfahrung in Gruppen- und Personaltraining biete ich Dir abwechslungsreiche Stunden die neben Deiner Muskulatur auch Deine Wahrnehmung und Dein Körpergefühl verbessern werden. Nach der Stunde wirst Du Dich beweglich, aufgerichtet, entspannt, straff, kurz gesagt: super fühlen. Für Pilates II sind 10 Stunden Vorerfahrung notwendig. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden. Meine Ausbildungen in Fascial Fitness, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungspädagogik, Beckenbodentraining ergänzen perfekt das Pilateskonzept.

**Kosten:** 150,00 €/Halbjahr, 15 x 60 min      **Raum:** Großer Saal  
**Termine:** 05.10.2020 - 04.03.2021 Montag, Mittwoch und Donnerstag  
Vormittag sowie Montag + Dienstag Abend (Die genauen Termine bitte auf meiner Homepage nachschauen)  
**Anmeldung:** Gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon  
**Kontakt per Telefon:** 089/81889687  
**Kontakt per E-Mail:** [susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de](mailto:susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de)  
**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

## **Pilates für die Wirbelsäule (K\*)**

### **Schonendes Pilates für alle mit und ohne Wirbelsäulenprobleme**

Ein sanftes und doch sehr effektives Training erwartet Dich hier. In diesem Kurs biete ich Dir abwechslungsreiche Stunden die neben Deiner Muskulatur auch Deine Wahrnehmung und Dein Körpergefühl verbessern werden. Nach der Stunde wirst Du Dich beweglich, gekräftigt, gedehnt, aufgerichtet, entspannt - kurz gesagt: super fühlen. Verpasste Stunden können in all meinen Kursen nachgeholt werden.

**Kosten:** 150,00 €/Halbjahr, 15 x 60 min **Raum:** Großer Saal

**Termine:** 05.10.2020 - 04.03.2021

**Anmeldung:** Gerne über meine Homepage, E-Mail oder Telefon

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** Anfragen am liebsten über:

[www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

## **Pilates und Faszientraining (K\*)**

### **Bindegewebe im Fokus**

Faszien sind bindegewebige Strukturen verschiedenster Konsistenz, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Gewebe durchziehen. Ohne dieses Netzwerk würde der Körper nicht funktionieren. Sie unterstützen und schützen ihn, wirken wie elastische Stoßdämpfer bei allen Bewegungen. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft können diese durch Bewegungsmangel oder bei andauernden einseitigen Bewegungsabläufen "verfilzen". Die Elastizität nimmt ab, Schmerzen entstehen. Pilates ist die geeignete Trainingsmethode, um die Funktionsfähigkeit der Faszien zu verbessern. Die teils kraftvollen, aber auch fließend-schmelzenden Übungen, die von der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus gesteuert werden, wirken sich besonders positiv auf das fasziale System aus.

**Mitzubringen:** Bequeme Sportbekleidung, Matte

**Kosten:** 98,00 €, 14 x 75 min

**Termine:** Freitags ab dem 18.09.2020, 10.15 - 11.30 Uhr (außer Ferien)

**Raum:** Großer Saal

**Anmeldung:** Dagmar Labitzke, Faszientrainerin, Pilateslehrerin, Doz.Qigong

**Kontakt per Telefon:** 089/8929294

**Kontakt per E-Mail:** dalia@daliamuenchen.de

### Entspannter Nacken - weiche Schultern (K\*)

#### Wie werde ich meine Verspannungen los?

Entspannter Nacken - gelöste Schultern ... schön wäre es??? Doch, das ist erreichbar! Wie? In diesem Workshop stelle ich viele Möglichkeiten vor, Sie werden die Wirkung schon an diesem Abend spüren! In diesem Workshop werden Sie mit und ohne Hilfsmittel Wege aus der Verspannung kennenlernen und ausprobieren. Dieser Workshop ist absolut praktisch ausgerichtet, wir probieren alles aus! Bewegung tut gut - aber welche und wie? Sollte ich den Nacken regelmäßig dehnen - wenn ja - wie macht man das? Gibt es ein super Hilfsmittel, das ich noch nicht kenne? Ok, ich weiß schon, dass mehr Entspannung und weniger Stress für mich gut wäre - aber wie soll ich das machen, ich habe keine Zeit dafür?

Sie werden nach dem Workshop sehr genau wissen, was Ihnen hilft und was nicht. Sie werden erleben, dass es nicht so viel Zeit braucht, wie Sie dachten um eine Verbesserung zu erreichen. Sie werden nach dem Workshop entspannter sein, aber dann kommt das wichtigste: im Alltag einiges ändern!

Mit Hilfe des Skripts können Sie das Erlebte zu Hause auch gut umsetzen.  
Max. 10 TN

**Kosten:** 20.- € für 120 Min.

**Termine:** Donnerstag, 28.01.2021 von 18.30-20.30 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Infos und Anmeldung:** Susanne Hirner - Gerne über meine Homepage

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

### Entspannung erlernen heißt Entspannung erleben (K\*)

#### Einfach - praktisch - gut: PMR

Angespannt, gehetzt, hektisch, gestresst, müde und doch schlaflos? Immer ist alles andere, alle anderen wichtig, in der Tretmühle eingespannt....Wie kommt

man da raus? Negativer Stress, psychische Belastungen und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Daraus resultieren irgendwann vielfältige gesundheitliche Probleme.

In diesem Kurs erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen. Dies ist eine einfache Technik, um Ihren Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. PMR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren und leicht zu erlernen.

Sie werden sich nach dem Üben insgesamt ruhiger und ausgeglichener fühlen und können so gelassener auf Stress, Angst und Ärger reagieren. Alle gesetzlichen Krankenkassen unterstützen diesen Kurs.

Wir üben im Sitzen, deshalb ist dieser Kurs wirklich für jeden geeignet!

**Kosten:** 100,-€/ 8 x 45 Min als Blockkurs an 4 Abenden

**Termine:** Donnerstags, 21.01.2021 + 3 weitere Termine, folgen in Kürze  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Infos und Anmeldung:** Gerne über meine Homepage (s.o.)

**Kontakt per Telefon:** 089/81889687

**Kontakt per E-Mail:** susanne.hirner@musik-tanz-pilates.de

**Weitere Infos auf Homepage:** [www.musik-tanz-pilates.de](http://www.musik-tanz-pilates.de)

---

## **Bewegter Rücken (Warteliste) (K\*)**

**Termine:** Donnerstags von 10.15 - 11.15 Uhr  
Freitags von 9.00 - 10.00 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Anmeldung:** direkt bei Marion Pötzsch

**Kontakt per Telefon:** 08131/ 29 71 71

**Kontakt per E-mail:** marion.potzsch@gmail.com

---

## **Gymnastik für alle, die fit bleiben wollen (Warteliste) (K\*)**

**Termine:** Donnerstags von 9.00 - 10.00 Uhr

**Raum:** Dachgeschoss

**Anmeldung:** direkt bei Robert Sandler  
(Teilnahme nur nach persönlicher Anmeldung)

**Kontakt per Telefon:** 089/ 14 11 203

**Kontakt per E-mail:** Robert.Sandler@kabelmail.de

## Familienfreundliche Gottesdienste in der Epiphaniaskirche

Einmal monatlich finden **Mini- und Kindergottesdienste** statt.

Zu den **Mini-Gottesdiensten** sonntags um 11.15 Uhr in der Kirche sind Klein- und Kindergartenkinder zusammen mit ihren Begleitern (Eltern, Großeltern, Paten) herzlich eingeladen.

Die **Kindergottesdienste** sind gedacht für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren und finden sonntags um 10.00 Uhr im Dachgeschoss des Gemeindezentrums statt, sodass die Eltern zeitgleich den Gottesdienst in der Kirche besuchen können.

**Familiengottesdienste** finden fünfmal im Jahr statt: am Palmsonntag, am Gemeindefest, an Erntedank, am 1. Advent und an Heiligabend.

Die genauen Termine erfahrt Ihr auf unserer Homepage:  
[www.epiphantias-muenchen.de](http://www.epiphantias-muenchen.de) unter Gottesdiensttermine

## Öffnungszeiten im FAM

Alle Kurse, Gruppen und Treffs finden während der Schulzeit statt.

In den Herbstferien (31.10. - 06.11.2020), am Buß- und Betttag (18.11), den Weihnachts- (23.12.2020 - 09.01.2021) und Faschingsferien (15.02. - 19.02.2021) bleibt unser Familienzentrum geschlossen!



**Familienzentrum FAM** der evang.-luth.  
Epiphaniagemeinde Allach-Untermenzing e.V.

St.- Johann-Str. 26, 80999 München

**Bürozeiten:** Montag und Mittwoch  
von 9.00 – 12.00 Uhr (außerhalb der bayer. Schulferien)

**Telefon:** 089/812 99 681

**E-Mail:** fam.epiphantias-m@elkb.de

**Bankverbindung:** Raiba Muenchen Nord E.G.

BIC GENODEF1M08

IBAN DE52 7016 9465 0100 3088 89

**Aktuelle Infos zu allem findet Ihr stets auf unserer Homepage unter:**  
[www.epiphantias-muenchen.de/das-familienzentrum-fam-treffpunkt-fuer-gross-und-klein](http://www.epiphantias-muenchen.de/das-familienzentrum-fam-treffpunkt-fuer-gross-und-klein)  
oder auch kurz unter [www.fam-allach.de](http://www.fam-allach.de)

## AGBs des FAM

Für alle Veranstaltungen des FAM, gekennzeichnet mit (F\*), die eine Anmeldung erfordern, gilt:

- Im Falle eines Rücktritts von der Anmeldung bis vier Wochen vor dem Programmstart wird der Kursbetrag abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von max. 10,00€ erstattet.
- Bis zwei Wochen vor dem Termin werden 50% einbehalten, danach der volle Kursbetrag.
- Sollte eine Veranstaltung aufgrund einer Regierungsanordnung o.ä. nicht durchführbar sein, bemühen wir uns um ein alternatives Angebot, z.B. online oder zu einem späteren Zeitpunkt. Es besteht kein Anspruch auf Ersatz oder Rückerstattung der Kursgebühr.

Für unsere Vorkindergarten-Gruppen gilt:

- Der Vertrag ist mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende kündbar.
- Die Anmeldegebühr wird bei Rücktritt oder Kündigung nicht rückerstattet.
- Sollte eine Vorkindergartengruppe aufgrund einer Regierungsanordnung o.ä. nicht durchführbar sein, besteht kein Anspruch auf Ersatz- oder Notbetreuung oder Erstattung der Teilnahmegebühr.