



PROGRAMM

Frühjahr/ Sommer 2020



... der kunterbunte Treffpunkt in Allach-Untermenzing!



FAMILIENZENTRUM DER EVANG.-LUTH. EPIPHANIASKIRCHE E.V.

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**:
Unsere Cafédamen (s. Foto) halten in unseren **offenen Treffs** jeweils
Mo/Die/Do von 9.00 bis 12.00 Uhr, Mi von 9.30 bis 11.30 Uhr

ein *liebevoll*
und ein offenes Ohr
schlechtem Wetter
gemütliche Sitz- und
gutem Wetter
wunderschöner
Schaukeln, Klettern,



*Frühstücksangebot**
für Euch bereit. Bei
gibt es drinnen
Spielmöglichkeiten, bei
lädt unser
Garten zum Spielen,
Ratschen und
Verschnaufen ein.

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:

01.04.2020

Oster-Café

13.05.2020

Frühlings-Café

Termine jeweils Mittwochs
von 9.00 - 12.00 Uhr:
29.07.2020 Sommerferien-Café 1
02.09.2020 Sommerferien-Café 2

*kein Verzehrzwang!

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:

genaue Termine und Themen bitte
online oder vor Ort checken
oder noch besser: mitmischen ;-)

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

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**. Der Mitgliedsantrag liegt diesem Programmheft bei, ansonsten findet Ihr ihn - neben aktuellen Infos zu diesem Programm und darüber hinaus - unter www.epiphantias-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
(Leitung,
Organisation,
Programm
& Co)*



FAM for family

Second-Hand für Kinderkleidung und Spielzeug

Samstag, 08.02.2020 von 9.30 - 12.00 Uhr

Ihr sucht Kinder-Kleidung der Frühjahr-/ Sommerkollektion in den Größen 50-164, Spielzeug aller Art, Kinderfahrzeuge oder Babyausstattung? Dann kommt zum Shoppen zu unserem Kinder-Secondhandbasar! Eine Riesen-Auswahl zu günstigen Preisen erwartet Euch.

Und zwischendurch könnt Ihr Euch eine Pause in unserer **schönen Cafébar** gönnen. Für Eure Kinder gibt es wieder **Kinderkino :-)**

Schwangere mit Mutterpass sowie Behinderte mit Ausweis haben bereits um 9.00 Uhr Einlass.

Ihr möchtet Eure gut erhaltenen Kindersachen verkaufen? Dann informiert Euch bitte ab 08.01.2020 auf unserer Homepage.

Frühjahrsputz im Kleiderschrank - Secondhand für Frauen & Teenies

Samstag, 21.03.2020 von 11.00 - 14.30 Uhr

Suchen - Finden - Kaufen - Entspannen und Genießen im Café

Bitte nur gut erhaltene, saubere Kleidung der Frühjahrs- & Sommerkollektion Teenies & Trends, Sport & Outdoor, Große Größen & Exklusive

Listennummern gibt es in begrenzter Anzahl vom 28. bis 30. 01.2020 unter frauensecondhandallach@gmx.de. Bitte geben Sie Ihre Kleidergröße und Telefonnummer bei der Nummern- Anfrage an! Gefragt sind Größen nur ab 34, sehr gerne auch große Größen.

Annahme: Freitag 20. März 2020 16.00 – 18.00 Uhr

Abholung: Samstag 21. März 2020 17.30 – 18.00 Uhr

Es ist wieder soweit: Das Frühjahr naht, und die Fahrräder warten darauf, gewartet zu werden. Statt einsam in der Garage zu schrauben, laden wir Euch wieder herzlich ein zum gemeinsamen

Radl-Frühjahrs-Check und Trainingsparcour

für Familien mit Kindern zwischen 2 und 8 Jahren

Nachdem die Lauf-/ Fahrräder richtig eingestellt, aufgepumpt und gecheckt sind, geht es auf zum Sicherheitstraining beim Radlparcour.

Termin: 21.03.2020 von 15.00 -17.00 Uhr

Ort: Verkehrsübungsplatz der GS, Manzostraße 79

Bitte mitbringen: eigenes Werkzeug (soweit vorhanden), Fahrzeuge, Kinder und Freude am gemeinsamen basteln, reparieren und trainieren ;-)

Anmeldung und Informationen im FAM-Büro: 089/812 99 681 oder fam.epiphantias-m@elkb.de

Wilde und essbare Kräuter in unserer Umgebung

Kräuterspaziergang, Zubereitung und Verzehr mit Kräuterpädagogin Rita Demmel (für Eltern mit naturbegeisterten Kindern ab 6 Jahren)

Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennessel, Knoblauchsrauke ... wir suchen an der Würm und im FAM-Garten Wildkräuter zur Bereicherung unseres Esstisches. Woran erkenne ich sie, worauf muss ich achten beim Sammeln und Zubereiten und was lässt sich daraus alles zaubern?

Mit unseren Schätzen gehen wir in die FAM-Küche und kochen gemeinsam süße und deftige Variationen von Kartoffel-Schupfnudeln und den wilden Kräutern. So erforschen wir unsere direkte Umwelt mit allen Sinnen.

Max. 18 Teilnehmer*innen

Termin: Samstag, 25.04.2020 von 14.30 - ca. 18.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ist vor dem FAM

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung & Schuhe, Stoffsäckchen/ Körbchen

Kosten: Kinder ab 6 Jahren 10€, Erwachsene 15€ für die geführte Wanderung - für das gemeinsame Essen freuen wir uns über Spenden ;-)

Anmeldung und Informationen im FAM-Büro: 089/812 99 681 oder fam.epiphantias-m@elkb.de



Kasperltheater mit Beate Welsch

für Kinder von 2 - 4 Jahren

Montag, 04.05.2020 um 16.00 Uhr (Vorstellungsbeginn)

Ab 15.00 Uhr: Kasperl-Café mit Getränken,
Kuchen und Würstl

Eintritt: Erwachsene 3,50 €
Kinder (ab 1,5 Jahren) 2,50 €

Kartenvorverkauf ab dem 30.03.2020 im "Offenen Café"

Muttertags-Vorabend-Kino mit Prosecco und Popcorn

Am **Samstag, 09.05.2020 um 20.00 Uhr** laden wir alle Mamas zu uns ins FAM zu einem gemütlichen **Kino-Abend** ein. Dieses mal am Abend vor dem Muttertag, damit am nächsten Tag Ausschlafen und Familie Raum haben ;-). Über den Film dürft Ihr am Abend selbst abstimmen ... das Ergebnis der Abstimmung wird als Überraschung präsentiert, sobald der Vorhang sich lüftet ;-)

Unkostenbeitrag fürs drumrum: 3,00 €

Schon heute freut sich auf einen gemeinsamen Mädelsabend, Euer FAM-Team

Vatertags-Event

Auch für die Papas wollen wir am **Donnerstag, 21.05.2020** gerne wieder was **Schönes** machen. Habt Ihr eine **Idee**? Vielleicht sogar einen Papa zuhause, der **was machen** würde?

Sobald feststeht, **was und wie**, informieren wir Euch auf unserer **homepage** darüber - guckst Du ;-)

Luftforscher (für Kindergartenkinder)

Experimente und Wissen über Luft(fahrt) mit dem Ballonmuseum Gersthofen

In diesem Workshop dreht sich alles um das Element Luft. Graf Schaf erzählt von seiner ersten Fahrt in der Montgolfiere und von der Angst der Menschen vor den luftfahrenden Ballonschiffen. Über Experimente und spannende Materialien erfahrt Ihr die technischen Prinzipien der Luftfahrt. Maximal 15 Kinder

Termin: steht noch nicht fest (vss. im Juni 2020)
wird asap auf unserer **homepage** bekanntgegeben

Anmeldung und Informationen im FAM-Büro bzw. fam.epiphantias-m@elkb.de

Familien-Grillabend

im Rahmen der Stadtteilwoche "Wir machen was" in Allach-Menzing-Pasing

Sommer, Sonne, Sonnenschein ... werden wir hoffentlich am **Freitag, den**

03.07.2020 ab 17.00 Uhr in unserem FAM-Garten haben.



Gegrillt werden natürlich keine Familien, sondern das Grillgut, das Ihr mitbringt. Jede Familie trägt noch was zum Buffet bei (wird rechtzeitig per Aushang im FAM koordiniert) und fertig ist die gemütliche Grill-Party.

Grills und Getränke stellen wir bereit.

Bei Regenwetter weichen wir auf den 10.07.2020 aus.

FAM stylisch

Kinderhaarschnitt-Tage am Nachmittag

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

Termine: 24.03., 28.04., 26.05., 23.06., 21.07.2020
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

Vorkindergarten & Zwergerlgarten

In unseren Vorkindergarten-Gruppen **Mo/Mi oder Di/Do** wird Dein bzw. Euer Kind ohne Eltern jeweils von **9.00 - 12.00 Uhr** liebevoll betreut.

Dein bzw. Euer Kind sollte **ca. zwei Jahre** alt sein.

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

Auf den Fotos v.l.n.r.: Unsere pädagogischen Betreuerinnen Ruth, Jana & Chrissi

Mutter-Kind-Gruppen

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

Thursdays for nature - mit den Würmrangern

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 ist **am 05.03.2020 um 17 Uhr** im **Mu-Ki-Raum** (im Keller).
Gerne mitbringen: Ein Foto von euch in der Natur oder ein lokales Fundstück.



Sommerferien-Betreuung

Wir bieten in der ersten Sommerferien-Woche (**27.07. - 31.07.2020**) ein **kunterbuntes Ferienprogramm für Grundschüler*innen** an. Dort könnt Ihr nach Herzenslust *spielen - töpfern - zeichnen - chillen*, im großen Garten *toben, rennen, klettern ...* für jede*n ist etwas dabei und auch ein *Ausflug ins Museum* steht auf dem Programm.

Jeder Tag startet um 9.00 Uhr mit einem **gemeinsamen Frühstück**, das **warme Mittagessen** wird täglich gemeinsam frisch zubereitet.

Kosten: 130€/ 5 Tage (9-15 Uhr), gerne auch (spontan) für Einzeltage nach tel. Absprache/whatsapp unter 0157/ 86193915

Anmeldung: bis zum 22.06.2020 per Anmeldeformular (zum download auf unserer homepage) oder persönlich im Büro

Workshops & Vorträge

Ratz Fatz kochen - Gesund essen trotz Zeitmangel

Es wird gemeinsam gekocht - Mindestens 6 Teilnehmer*innen

Kosten: 45 € inkl. Essen **Raum:** Küche und kleiner Saal

Termin: Montag, 02.03.2020 von 19.00 -21.00 Uhr

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

Achtsamkeit am Abend – auch für Männer!

Das Gedankenkarussell stoppen, dem Termindruck entkommen, gut schlafen und wieder mehr Selbstfürsorge lernen... durch Achtsamkeitsübungen ist das möglich! Neben ein bisschen einführender Theorie erleben und erspüren Sie an diesen Terminen verschiedene alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, mit welchen Sie viel Gutes für sich und Ihre Gesundheit erreichen können. Neben ausführlicheren und zeitintensiveren Übungen zeige ich Ihnen vor allem kurze Übungen, welche dadurch leicht in den vollen Alltag eingebaut werden können.

Kosten: 40 € für 4* 60 Min. (nur als Block buchbar)

Termine: Donnerstags 12./ 19. (19.30 - 20.30) + 26.03.2020 (19.30 - 21.30)

Raum: Dachgeschoss

Anmeldung: direkt bei Sina Schwenninger (Kontaktdaten s.o.)

Werte in der Familie - was Familien trägt (nach Jesper Juul)

Vortrag und Gespräch mit Eltern - NEU: parallel mit Kinderbetreuung!

Woran sollen sich Eltern orientieren? Gibt es die „richtigen“ Erziehungsratgeber? Welche Werte braucht eine Familie, wenn das „Prinzip Gehorsam“ überholt ist, die alten Regeln nicht mehr gelten, aber die Kinder das tun, wozu sie Lust haben? Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung sind Werte, die Beziehungen tragfähig und stabil machen. Holen Sie sich an diesem Nachmittag Inspiration, eine persönliche Haltung in der Beziehung zu Ihren Kindern zu finden.

Gleichzeitig werden Eure **Kinder** zwischen 0-6 Jahren liebevoll von unserem **Zwergergarten-Team betreut.**

Kosten: 17 €/ 20 € für Paare und jeweils 5 €/ Kind

Termin: Montag, 30.03.2020 von 15.30 – 17.00 Uhr

Raum: Vortrag im Dachgeschoss, Kinderbetreuung in der Disco

Anmeldung bis 24.03.2020 (zur Planung der Kinderbetreuung) per Mail oder telefonisch bei Hilde Bortlik, Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin

Kontakt per Telefon: 08131/ 317 4705

Kontakt per E-Mail: hilde.bortlik@web.de

Zurück zum Wohlfühlgewicht

Sie möchten dauerhaft und ohne Kalorien-Zählen Gewicht reduzieren und sich endlich wieder wohl, fit und leistungsfähig fühlen? Auf meinem Workshop erfahren Sie alles Nötige hierzu und erarbeiten konkrete und individuelle Maßnahmen zur nachhaltigen Gewichtsreduktion. Folgende vier Bereiche werden wir genauer beleuchten und bearbeiten:

1. Back to Basic: die „richtige“ Ernährung
2. Die Psychologie des Essens
3. Ohne Bewegung geht nichts
4. Wechselwirkung von Ernährung, Stress und Gewicht

Nicht geeignet bei chronischen Erkrankungen! Max. 8 Teilnehmer*innen

Kosten: 30 € **Raum:** Dachgeschoss

Termin: Freitag, 03.04.2020, 19.30 -21.30 Uhr

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

Mächtige Kinder - ohnmächtige Eltern

Vortrag und Gespräch mit Eltern

Was sind die Wirkmechanismen, die dazu führen, dass Kinder scheinbar mächtig werden und Eltern sich so hilflos und ohnmächtig fühlen. Und welche Veränderungen helfen, zu einem wertschätzenden und respektvollen Miteinander zurückzukommen.

- Kosten:** 17 €/ 20 € für Paare
Termin: Donnerstag, 14.05.2020 von 19.30 – 21.00 Uhr
Raum: Disco
Anmeldung: per Mail oder telefonisch bei Hilde Bortlik (s.o.)

Kurse für Mama/ Papa mit Kind

Babymassage nach Leboyer

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, Windel, Öl oder Lotion
Kosten: 60,00 EUR für 4 x 50 Min
Termine: Donnerstag, 05.03. - 26.03.2020, 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

Fit mit Baby - Knuddel Dich fit

Spaß und Fitness für Mamas mit Babys von 3-8 Monaten

Du hast das Baby nicht nur dabei, sondern es ist ein Teil des Kurses. Zu Beginn der Stunde haben wir bei fetziger Musik das Baby als Trainingsgewicht ;-) in der Tragehilfe. Die Babys lieben es den Rhythmus der Musik und Deiner intensiven Bewegungen zu spüren. Dann geht es am Boden weiter mit funktionellen Übungen, bei denen Du deutlich spüren wirst, wie sie dich effektiv und doch schonend wieder in Form bringen. Bei allen Übungen ist Dein Kind integriert und bei Dir. Ihr werdet gemeinsam großen Spaß haben. Es gibt auch Lieder, Knieretter, Flugspiele etc.

Der Kurs kann auch parallel zur Rückbildung gemacht werden!

Tragehilfe ist wichtig um Deinen Nacken zu entlasten, geht aber auch ohne.

Nähere Infos schicke ich Dir bei Anmeldung zu.

Kosten: 65.- € für 5 x 75 Min

Termine: mittwochs 10.35-11.50 Uhr

Kurs I 19.02. - 25.03.2020

Kurs II 22.04. - 20.05.2020

Kurs III 27.05. - 08.07.2020

Raum: Großer Saal

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

Babyzeichensprache (für Babys ab 6 Monaten)

Lernen Sie, mit Ihrem Baby zu kommunizieren, bevor es sprechen kann

Der Kurs ist angefüllt mit Musik, Bewegung und Spielen für die Kleinen, sowie Wissen und Austausch für die Großen. Nebenbei fördern Sie durch die Babyzeichen auch noch die sprachliche und soziale Entwicklung Ihres kleinen Schatzes. Max. 8 Baby-Eltern-Teams

Kosten: 125.- €/ 12 x 60 Min

Termine: Mittwochs 04.03.2020 - 17.04.2020 von 9.30 - 10.30 Uhr

Raum: MuKi-Raum (im Keller)

Kursleitung: Dr. Sabine Desiree Adam

Anmeldungen bitte per E-mail: Sabine.Adam@babyzeichensprache.com

Weitere Infos auf Homepage: www.babyzeichensprache.com

Tanzen für Kinder von 3-5 Jahren mit Eltern

Kinder lieben Bewegung. Sie wollen hüpfen, springen, schwingen, drehen, fliegen, wirbeln. Im Kindertanz 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 und Anfänger*innen.

Keine Bewegung ist falsch: alles ist perfekt!

Max. 10 Eltern-Kind-Paare

Kosten: 150,- €/Halbjahr, 17 x 50 min **Raum:** Großer Saal
Termine: Montag, 02.03.2020 - 20.07.2020 von 15.30 - 16.20 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

Entspannung für Kinder

Entspannung für Schulkinder (2.-4.Klasse)

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 5 x 90 min für die Kinder und einen Termin für Sie als Eltern

Termine: Donnerstag, 23.04. - 28.05.20 von 17.00 - 18.30 Uhr
Elternabend am Donnerstag, 18.06.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
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

Tanzen für Kinder

Moderner kreativer Kindertanz mit Olja

6 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 Körpergefühl werden Gruppenfähigkeiten und Selbstbewusstsein unterstützt. Dazu werden die Kinder die Möglichkeit bekommen, die Grundlagen des modernen und Jazz-Tanzes zu lernen. Sprünge, Drehungen und die Haltung des Körpers werden in jeder Stunde geübt.

Max. 12 Kinder

Kosten: 135.- €/Halbjahr, 15 x 50 Min

Raum: Großer Saal

Termine: 10./11.03.2020 - 14./15.07.2020

Dienstag + Mittwoch 15 Uhr bis 15.50 Uhr 4-5 Jahre

Dienstag + Mittwoch 16 Uhr bis 16.50 Uhr Vorschulkinder

Dienstag + Mittwoch 17.00 bis 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 Babys und Kleinkinder

2 Monate bis 1,5 Jahre

Sicher und vertraut auf Mamas Schoß erlebt Ihr Baby hier ein Bad in vielfältigen Klängen und Tönen. Wir singen in angenehm entspannter Atmosphäre Lieder, Kniereiter, 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: 145,00 €/Halbjahr, 17 x 45 min **Raum:** Großer Saal

Termine: 10.02.2020 - 09.07.2020 Montag, Dienstag und Donnerstag
Vormittag (genaue Termine siehe Homepage)

Anmeldung und Infos: 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

Musikgarten (mit Eltern)

Musikalisch durch die Jahreszeiten von 1,5 - 3 Jahre

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. Jeder in seinem Tempo und auf seine Art, aber doch als Teil der Gruppe. Die feste Gruppe fördert das soziale Lernen ! Max. 10 Teilnehmer

Kosten: 150,00 €/Halbjahr, 17x 45 min **Raum:** Großer Saal

Termine: 10.02.2020 - 09.07.2020 Montag, Dienstag und Donnerstag
Vormittag (genaue Termine siehe Homepage)

Anmeldeinformationen: Susanne Hirner - siehe vorheriges Kursangebot

Musikgarten

Musik für Kinder von 3 - 4,5 Jahre 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 10 Teilnehmer

Kosten: 150.- €/ Halbjahr inkl. Materialien, 17 x 50 Minuten,
Geschwisterkinder ab 18 Monaten zahlen die Hälfte
Termine: Montag 02.03.2020 -20.07.2020, 16.30-17.20 Uhr (Gr. Saal)
Dienstag 03.03.2020 -21.07.2020, 15.00 -15.50 Uhr (DG)

Anmeldeinformationen: Yella Schicketanz

Kontakt per Telefon: 0160 793 13 94

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

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

Musikalische Früherziehung I und II (ohne Eltern)

für Kinder von 4-5/ 5-6 Jahren

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. 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 zweijährigen Unterrichtsverlauf vorkommen.

Max. 10 Teilnehmer

Kosten: 150,- €/Halbjahr (17 x 50 min) plus 12,50 € für das jeweilige Kindermusikheft „Hallo Tripptrappmaus“ (ab 4 J.)/ „Hallo Tamukinder“ (ab 5 J.)

Termine: Dienstag, 03.03.2020 - 21.07.2020
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: 0160 793 13 94

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

Weitere Infos auf Homepage: www.yella-schicketanz.de

Kreative Kurse für Kinder

Malen mit Acrylfarben (für Kinder ab 5 Jahren ohne Eltern)

Wir gehen auf Entdeckungsreise..... Acrylfarbe, Pastellkreiden, Gips, Holz und vieles mehr sind einige der Reisetappen. 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: 47,00 € 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

Töpferkurs für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

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

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, 04.07., 11.07., 18.07. und 25.07.2020, 11.00 - 13.00 Uhr

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

Kreative Kurse für Erwachsene

Abenteuer Farbe

Malkurs für Erwachsene & Jugendliche ab 16 Jahren

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen von Farb- und Gestaltungs-Gesetzen, sowie diese auch gleich wieder zu „vergessen“! Körper-, Form- und Farbgefühle werden mit Acryl auf der Leinwand entstehen. Samstag wird aufgebaut und grundiert und am Sonntag dann gemalt!

Kosten: 60,00 € pro Person – Materialgeld extra!

Termine: Samstag, 27.06.2020 von 18.00 - 19.00 Uhr
und Sonntag, 28.06.2020 von 12.00 - 17.00 Uhr

Raum: Disco

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

Töpfern für Erwachsene (Tischdreh scheiben)

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, 24.04.2020

Kurs II Freitag, 03.07.2020 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

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. Zu Anfang der Stunde wird durch gezieltes Körpertraining 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, 02.03.2020 - 20.07.2020 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

Zumba am Vormittag - 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.

Meine Abendkurse findet Ihr auf meiner Homepage.

Kosten: 150,- €/Halbjahr, 17 x 45 min **Raum:** Großer Saal
Termine: Montags 10.02.2020 - 09.07.2020 von 10.05 - 10.50 Uhr
Mittwochs 13.02.2020 - 11.07.2020 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

Yogakurse für Erwachsene

Yoga zum Kraft tanken...

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 ist hauptberufliche, zertifizierte Yogalehrerin und Diplom-Atemtherapeutin und Mitglied der Berufsverbände. Sie war über 10 Jahre für die Elternschule im Klinikum Dritter Orden tätig. Lasse Dich also von einer erfahrenen Kursleiterin begleiten, die Haltungen sehr einfühlsam korrigiert, nicht kontrollierend ist, sondern viel Raum für's eigene Spüren und Hineinwachsen in die Übungen lässt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Versäumte Kurstermine können in den Parallelkursen nachgeholt werden.

Kosten: 110 € für 8 Einheiten/ 148 € für 12 Einheiten à 80 Minuten
Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Termine: Kurs 1: Dienstag, 24.03.2020 - 07.07.2020, 19.45 Uhr (12x)
Kurs 2: Freitag, 13.03.2020 - 29.05.2020, 9.00 Uhr (8x)
Kurs 3: Freitag, 15.05.2020 - 24.07.2020, 9.00 Uhr (8x)

Raum: Dachgeschoss

Kursleitung: Petra Heyer,ertif. 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.yoga-untermenzing.de

Yoga & Atem in der Schwangerschaft

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, Nacken und Rücken 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.

Insgesamt über zehn Jahre Ausbildung als Yogalehrerin und Dipl.-Atemtherapeutin mit Anerkennung durch die Berufsverbände und die gesetzlichen Krankenkassen, sowie ihre Erfahrung aus zehnjähriger Arbeit an der Elternschule Klinikum Dritter Orden, ließen Petra zu den erfahrensten Yogalehrerinnen für Schwangere im deutschsprachigen Raum werden. Seit 10 Jahren arbeitet sie nun auch im FAM.

"Yoga ist für mich vor allem der Moment, in dem Du Dich an das innere Wissen, an ureigene Kraft erinnerst und sie lebst. Momente der Selbstwirksamkeit, in denen etwas eintreten kann, das über Deine alltäglichen Ressourcen hinaus weist. So kann Yoga Dich mit der Kraft in Dir verbinden, die Du gerade in außergewöhnlichen Situationen des Lebens brauchst." Petra Heyer
Willkommen im Kurs. Willkommen im FAM.

Kosten: 120,- €/ 8 Einheiten à 80 min - Die Kurse werden als Präventionsmaßnahme von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Termine: Kurs 1: Mittwoch, 11.03. - 13.05.2020, 18.00 Uhr
Kurs 2: Freitag, 20.03. - 29.05.2020, 10.30 Uhr
Kurs 3: Dienstag, 21.04. - 23.06.2020, 18.15 Uhr
Kurs 4: Mittwoch, 20.05. - 22.07.2020, 18.00 Uhr
Kurs 5: Freitag, 19.06. - 24.07.2020, 10.30 Uhr (6x)

Kursleitung: Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

Anmeldung und Information: s. vorheriges Kursangebot

Yoga - für Beckenboden, Rücken, Schultern

Insbesondere für die Rückbildungszeit

Yoga schult die Körperwahrnehmung, verbessert Muskelkraft, Figur und Beweglichkeit. Und es bringt die Körperseele wieder in Balance. In diesem Kurs findest Du eine einfühlbare 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 diesen Kursen kannst Du zur Förderung der Rückbildung teilnehmen - insbesondere wenn die Partner später ins Büro müssen und auf den Nachwuchs aufpassen können. Zur Unterstützung bei Rücken- oder Beckenbodenschwäche und zur Lösung verspannter Schultern oder eines verspannten Nackens. Tiefenentspannung, Meditation und Elemente aus der Atemtherapie schenken zudem Ruhe und Entspannung. Damit ist dieser Kurs weitaus mehr als ein rein körperliches Training. Hier kannst Du Deine Mitte finden. Aus ihr kommt die Kraft und die Gelassenheit, den Familienalltag zu meistern. Diese Kurse sind insbesondere für Yoga-Anfängerinnen oder Wiedereinsteigerinnen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ein unbürokratisches Nachholen von 1-2 versäumten Stunden ist innerhalb der Kurslaufzeit im Dienstagskurs um 19.45 Uhr oder im Freitagkurs um 9 Uhr jederzeit möglich. Den Mama-Baby-Yogakurs findest Du auf meiner Homepage

Kosten: 110,- €/ 8 x 80 min, 128 €/ 10 x 80 min, 148 €/12 x 80 min

Termine: Kurs 1: Freitag, 13.03. - 29.05., 9 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 25.03. - 08.07., 19.30 Uhr

Kurs 3: Freitag, 19.06. - 24.07., 9 Uhr

Kursleitung: Petra Heyer, Yogalehrerin BDY, Dipl. Atemtherapeutin

Anmeldung und Information: s. vorheriges Kursangebot

Achtsamkeit und Glück ist erlernbar (ab 16 Jahren)

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 06.03.2020
Kursleitung: Monika Stahl, zert. Yogalehrerin BDY
Anmeldung: telefonisch (0176/23 205 481)
oder per E-mail MonikaStahl@gmx.de
Weitere Infos auf Homepage: www.happymityoga.wordpress.com

YOGA präzise - dynamisch - klar

Yogakurse für mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit

Yoga ist mehr als ein heilsames Körpertraining. Denn Yoga führt uns durch regelmäßiges Üben zu körperlicher Vitalität und geistig-seelischer Ausgeglichenheit. Körperübungen, Atemtechniken, Konzentrationsschulung und Entspannungsmethoden ermöglichen uns, den Körper zu kräftigen, von Schlacken zu reinigen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen, so dass wir in unsere Mitte finden. Wir üben die klassischen Stellungen des Hatha-Yoga dynamisch mit dem Atem in Bewegungsabfolgen (Vinyasas). Präzise Anweisungen führen sicher in die Übungen und sind somit auch eine Grundlage für das Üben zuhause. Dieser kraftvolle Yoga-Stil steigert die Atmung und Beweglichkeit, formt den Körper, stärkt die Organe und stabilisiert das Nervensystem. Sie fühlen sich erholt, ruhig und erfrischt.

Quereinstieg, Probestunde & Nachholen sind möglich, sofern ein Platz frei ist

Kosten: 115 €/ 8 Kurseinheiten
Termine: **Kurs I** Dienstag, 03.03. - 05.05.2020 von 9.00 - 10.15 Uhr
Kurs II Dienstag, 03.03. - 05.05.2020 von 10.30 - 11.45
Folgekurs I Dienstag, 12.05. - 21.07.2020 von 9.00 - 10.45 Uhr
Folgekurs II Dienstag, 12.05. - 21.07.2020 von 10.30 - 11.45 Uhr
(nicht am 30.06.2020)
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 (u.a. zu Abendkursen)

Pilates für Erwachsene

Pilates mit Susanne (mit Vorerfahrung)

9 Kurse pro Woche in Level II und 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 und Entspannungspädagogik ergänzen das Pilateskonzept perfekt.

Kosten: 170,00 €/Halbjahr, 17 x 60 min **Raum:** Großer Saal

Termine: 10.02.2020 - 09.07.2020 Mo/ Mi/ Do Vormittag,
sowie Mo/ Die Abend (genaue Termine siehe Homepage)

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

Pilates und Faszientraining

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 07.02. - 26.07.2020, 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

Gesundheit & Bewegung

Qigong

Qigong ist eine sanfte Atem- und Bewegungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. In Verbindung mit Akupressur und Selbstmassage wirkt es unterstützend bei vielen chronischen Krankheiten und stärkt den gesamten Bewegungsapparat. Ziel des Kurses ist Stressabbau und die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist.

Kosten: 90,00 €/Halbjahr, 10 x 90 min
Termine: Montags 13.01., 20.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. und 30.03.2020, jeweils von 18.15 - 19.45 Uhr
Raum: Dachgeschoss
Kursleitung: Gisela Firmhofer (zertifizierte Qigong-Lehrerin)
Anmeldung per Telefon: 089/81320296

Entspannter Nacken - weiche Schultern

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 zuhause auch gut umsetzen.
Max. 10 TN

Kosten: 20.- € für 90 Min.

Termine: Donnerstag, 26.03.2020, 17.30 - 19.00 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

Entspannung erlernen heißt Entspannung erleben

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, 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.2020
jew. 17.30 - 19.00 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

Bewegter Rücken (Warteliste)

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

Raum: Dachgeschoss

Anmeldung: direkt bei Marion Pöttsch

Kontakt per Telefon: 08131/ 29 71 71

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

Gymnastik für alle, die fit bleiben wollen (Warteliste)

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 unter Gottesdiensttermine

Öffnungszeiten im FAM

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

In den Faschings- (24. - 28.02.2020), Oster- (06. - 17.04.2020), Pfingst- (02. - 12.06.2020) und Sommerferien (27.07. - 07.09.2020) bleibt unser Familienzentrum (bis auf das Sommerferien-Programm und die beiden Ferien-Cafés) 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
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