

Gesundheit und Fitness

Beckenboden, Bauch und Rücken – neue Kraft für die Körpermitte

Leitung: Josepha Saida, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Tel. 01 79-797 43 27, www.josepha-saida.de Ganzheitliches Training für die Körpermitte, neue Kraft und Stabilität für die Tiefenmuskulatur. Mit Elementen aus Pilates und Yoga. Montags, 20.10–21.10 Uhr, Raum Olymp, 10x € 110,– Dienstags, 20.10–21.10 Uhr, Raum Olymp, 10x € 110,– Ermäßigung auf Anfrage, Unterstützung durch Krankenkasse möglich

Body Balance Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Pienzl, Tel. 61 51 59 11, www.koerpertherapie-gesundundschoen.de Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Ziel ist, aus der Kombination von Atmung, Koordination, Wahrnehmung und Stabilisation ein Muskelgleichgewicht zu erreichen. Mittwochs 10.30–11.30 Uhr, Donnerstags 18.30–19.30 Uhr EKS15, je 10er-Block € 110,– Kostenübernahme durch gesetzl. Krankenkasse bis 80 % möglich

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Christl Karnehm, Tel. 16 09 22 Eine Methode für alle, die ihren Bewegungsspielraum erweitern und einseitigen Belastungen vielseitige Alternativen entgegenstellen wollen. Dienstags 20–21 Uhr, Beginn 28.2.12 RAB 9, je 10er-Block € 100,–

Feldenkrais am Sonntag

Leitung: Sylvia Regelin, Tel. 16 88 916 Einfache Bewegungen – zum Teil erstaunliche Wirkungen. Alltägliche Bewegungen neu entdecken und bewusster ausführen, Verspannungen können sich lösen, ein erweitertes, schmerzfreies Bewegungspotential kann entstehen. Sonntags, 9–10 Uhr EKS 15, je 10er-Block € 100,–

Fitness für Frauen

Leitung: Ayse Ardahan, Tel. 30 65 73 03 und 01 76-48 61 07 69 Bewegung mit Musik unter Anleitung einer erfahrenen Sportlehrerin. Besonders auch für Muslimas geeignet. Dienstags 9–10 Uhr EKS 15, je 10er-Block € 20,–

Joggen oder Walken (offenes Angebot)

Leitung: Hella Schmedes, Tel. 811 04 62 Für alle, die Lust und Zeit haben, morgens sportlich aktiv zu sein. Treffpunkt: RAB 11, montags und freitags 9 Uhr, kostenlos.

Kreativer Tanz für Erwachsene

Leitung: Anette Helmrich, Tel. 39 61 72 Raus aus dem Alltag, hinein in den eigenen Körper. Tanzimprovisation für Anfänger und Fortgeschrittene. Termine: 29.01., 12.02., 11.03., 22.04., 20.05.2012, jeweils 19–21 Uhr EKS 15, € 20,–/Abend

MamaWalk – Nordic Walking mit Baby

Leitung: Josepha Saida, Tel. 01 79-797 43 27, www.mamawalk.de Mal was für sich tun, wieder fit werden, Austausch mit anderen Müttern. Ab April wieder in Schwabinger Parks Mittwochs 10 Uhr, jeweils 8 Termine € 100,– Ermäßigung auf Anfrage, Unterstützung durch Krankenkasse möglich.

Tanz und Gymnastik

Leitung: Julia Ivanova, Tel. 01 71-323 12 28 Ein schwungvoller Streifzug durch verschiedene Tanzrichtungen. Kondition, Dehnung und gute Laune inklusiv! Mittwochs 20–21 Uhr EKS 15, je 10er-Block € 110,–

NEU! Volleyball für Frauen

Leitung: Ayse Ardahan, Dipl.Sportlehrerin, Tel. 30 65 73 03 und 01 76-48 61 07 69 Für alle Altersgruppen, Vorkenntnisse nicht erforderlich, im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Sport und Spiel. Besonders auch für Muslimas geeignet. Montags, 19.30–21 Uhr, in der Turnhalle der Grundschule am Bayernplatz, Clemensstraße 100, kostenlos

Wirbelsäulengymnastik und Stretching für Frauen

Leitung: Afra Lindner, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Tel. 30 00 42 23 Mit neuer Energie den Tag beginnen Mittwochs 9–10 Uhr EKS 15, als 10er-Block € 75,- bzw. als 5er-Block € 45,– z.T. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich.

Wirbelsäulentraining – macht den Rücken glücklich: für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Josepha Saida, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Tel. 01 79-797 43 27, www.josepha-saida.de Eine Stunde, die dem Rücken gut tut! Montags, 19–20 Uhr, Raum Olymp, 10x € 110,– Donnerstags, 20–21 Uhr, EKS 15, 10x € 110,– Ermäßigung auf Anfrage, Unterstützung durch Krankenkasse möglich.

Yoga am Morgen (auch für Männer)

Leitung: Maria Seitle, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin, Tel. 470 31 07 Montags 8.30–10 Uhr EKS 15, je 10er-Block € 120,–

Hatha Yoga (Stufe I–III)

Leitung: Maria Seitle, zertifizierte Iyengar Yogalehrerin, Tel. 470 31 07 Dienstags 18.30–20 Uhr und 20–21.30 Uhr EKS 15, je 10er-Block € 120,–

Andere Kurse

Aquarellkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Christian Eckler, Tel. 272 44 68, www.ch-eckler.de 9 x Mittwoch, 18.30 – 21 Uhr, 29.2. – 9.5.12 RAB 9, € 200,– , Anzahlung: € 70,–

Tango Argentino

Leitung: Petra-Susanne Räbel & Michael Klupsch, Tel. 30 72 81 04 und 0 15 77-330 45 67, www.milonguita.de) alle Kurse im Raum EKS 15

Aufbaukurs mit anschließender Practica

Für Anfänger mit Vorkenntnissen bzw. Mittelstufe Mit grundlegenden Schrittfolgen und Variationen vertiefen wir die Basisarbeit und ermuntern zum Improvisieren auf die Musik. Montags, 19.30–21 Uhr, je 6 Abende, € 60,–

Kurs I: 27. Februar–2. April

Kurs II: 16. April–21. Mai

Kurs III: 11. Juni–16. Juli

Practica

Übungsabend für alle Niveaus (Tango, Milonga, Vals) Montags: 21–23.30 Uhr (nicht am 9. April und 28. Mai), € 3,– pro Person und Abend (Kursteilnehmer frei). Bitte keine Straßenschuhe!

Anfängerworkshops

auf Anfrage

Offene Angebote

Canto Livre – Der freie Gesang

Kontakt: Petra Herrmann, Tel. 32 21 23 63, www.cantolivre.de Spaß an der Musik, das ist der Schwerpunkt unseres Chores. Wir freuen uns über neue Stimmen! Freitags 20–22 Uhr, RAB 9 Der monatliche Beitrag richtet sich nach der Anzahl der SängerInnen

Chorgemeinschaft Ackermannbogen

Kontakt: Elena Prat, Tel. 01 63-69 80 797 Montags 20.30–22 Uhr, KreativGarage/Studio, € 3,– pro Abend (für professionelle Chorleitung).

Cook mal, wer da kocht!

Kontakt: NachbarschaftsBörse, Tel. 30 74 96 35 Wir kochen zusammen und zeigen uns unsere Landesküchen. Wenn Sie selbst Interesse haben, auch einmal Ihre nationale Küche vorzustellen, melden Sie sich gerne bei uns! Die Kosten für die Lebensmittel werden aufgeteilt.

Frauencafé

Kontakt: Tofah Hamad, Tel. 01 76-608 35 408 Bei Kaffee/Tee, Kuchen und Gebäck tauschen wir uns über persönliche, familiäre und Alltagsthemen aus. Daraus entsteht ein tragfähiges Kontaktnetz nachbarschaftlicher Unterstützung. Jeden 2. Sonntag im Monat, 14 – 18 Uhr, EKS 15 kostenlos und ohne Anmeldung

Gespräche auf Deutsch

Leitung: Ingeborg Udart, Tel. 308 65 20 Mit einer erfahrenen Lehrerin kann im Gespräch die deutsche Sprache erlernt oder verbessert werden. Grundkenntnisse erforderlich. Kleiner Kreis, Einstieg jederzeit möglich. Donnerstags 10–12 Uhr, RAB 9, kostenlos.

Interkulturelle Frauenabende

Kontakt: Ayse Ardahan, Tel. 30 65 73 03 und 01 76-48 61 07 69 Musik, Tanz und Buffet. Alle Nachbarinnen sind herzlich eingeladen. Samstags, 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.12, jeweils ab 19 Uhr EKS 15, kostenlos, Beitrag zum Buffet willkommen. Bitte kein Alkohol und kein Schweinefleisch!

Islamische Feste & Feiertage

Kontakt: Ayse Ardahan, Tel. 30 65 73 03 und 01 76-48 61 07 69 Wir feiern zusammen Ramadanfest, Opferfest und andere islamische Feste und Feiertage. Auch nicht-moslemische Nachbarinnen und Nachbarn sind herzlich eingeladen. Termine auf Anfrage und auf www.ackermannbogen-ev.de.

NEU! KellerKino

Ausgewählte Kino- und Autorenfilme. Im Studio der KreativGarage, jeden letzten Sonntag im Monat, immer um 20 Uhr. Genaue Titel und Termine: über Aushänge und auf www.ackermannbogen-ev.de
Eintritt frei, Spenden erwünscht.

NEU! KleiderTauschParty

(für Erwachsenen-Kleidung)

Gut erhaltene Kleidung, auch Schuhe, Taschen, Gürtel, Tücher etc. mitbringen und im Tausch dazu „neue“ Lieblingsstücke mitnehmen.
Samstag, 5.5.12 und Samstag, 20.10.12 jeweils ab 20 Uhr
EKS 15, Eintritt: Beitrag zum Fingerfood-Buffer oder Getränk

Literaturkreis (zeitgenössische Literatur)

Jeden 2. Dienstag im Monat,
19.30 Uhr, RAB 9, kostenlos.

Wer reinschnuppern möchte: bitte einfach unangemeldet kommen.

Näh- und HandarbeitsTreff

Kontakt: Ingrid Drum, Tel. 34 63 73

Nähen (auch mit Maschine), stricken, stopfen, plaudern – und dabei neue NachbarInnen kennenlernen. Bitte eigenes Nähzeug mitbringen.

Jeden 2. und 4. Mittwoch, 19–22 Uhr, RAB 9, kostenlos.

QuartiersFlohmarkt 2012

Kunst, Krempel, Kreatives, Kaffee und Kuchen.

Auf dem Radweg südlich Rosa-Aschenbrenner-Bogen.

Samstag, 16.6.2012, 10–14 Uhr (Aufbau ab 9 Uhr). Bei Regen am 17.6.12

Keine Anmeldung erforderlich, Standgebühr € 5,-

Spiele-Abend

Kontakt: Juliane Culmone, Tel. 01 63-682 89 86,

Juliane.culmone@freenet.de

Alle Brett-, Karten und sonstige Spiele. Einige sind vorhanden, es können auch gerne neue Spiele mitgebracht werden.

Sonntags 17–20 Uhr, RAB 9

kostenlos und ohne Anmeldung

Schafkopfen

Kontakt: Claudia Döring, Tel. 39 06 78

Für Anfänger (so sie Skat, Doppelkopf oder Ähnliches können) und Fortgeschrittene. Am letzten Sonntag im April und November Turnier.

Mittwochs 19.30 Uhr, Speisecafé Rigoletto.

Zen-Meditation am Morgen

Leitung: Bernhard Kleinschmidt, Tel. 54 21 21 40

Dienstags und donnerstags 7–8 Uhr

Pause um 7.30 Uhr, dann Ein- bzw. Ausstieg möglich. RAB 9, kostenlos.

Beratung, Vernetzung, nachbarschaftliche Hilfen

Bezirkssozialarbeit

Bei Beratungs- und Unterstützungsbedarf gibt es im Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann jetzt die **Orientierungsberatung**.

Bereich **Soziales**: Tel. 233-96 811, Bereich **Arbeit**: Tel. 35 831-200

NachbarschaftsNetzwerk

Kontakt: NachbarschaftsBörse, Tel. 307 49 635

Wir suchen und vermitteln Unterstützung in den Bereichen Nachhilfe/Lernen, Kinderbetreuung/Babysitter und Alltagshilfen.

Interessierte, die ab und zu so eine kleine nachbarschaftliche Dienstleistung anbieten würden, nehmen wir gerne in unsere Datei auf.

Tauschnetz: LETS Stadtteilgruppe

Kontakt: Dirk Homburg, Tel. 30 00 52 66, www.lets-muenchen.de

Ein nachbarschaftliches Netzwerk von Menschen, die ihre individuellen Fähigkeiten einbringen, um Leistungen und Sachen miteinander zu tauschen. Bezahlt wird nicht mit Geld, sondern mit Zeit.

Info-Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat (außer Feiertage), 19.30 Uhr, RAB 9, kostenlos. Neuinteressierte bitte vorher anrufen!

Anmeldung und Fragen

(auch nach einer kostenlosen Probestunde) direkt bei den Kursleiterinnen und -leitern. Der Einstieg zu allen Kursen (außer Aquarellkurs) ist jederzeit möglich.

Keine Kurse

an Feiertagen/in den Schulferien.

Bei geringem Einkommen

Nachbarinnen und Nachbarn mit geringem Einkommen können die Angebote der NachbarschaftsBörse kostenlos nutzen. Bitten wenden Sie sich hierzu an die Mitarbeiterinnen im Büro.

Außerdem

- können Sie unsere Räume auch für private Feiern, Elterntreffen, Hausversammlungen etc. mieten
- können nachbarschaftsfördernde Gruppen aus dem Ackermannbogen, die offen und kostenlos für alle sind sowie ehrenamtliche Gremien unsere Räume kostenlos nutzen
- können Sie über unsere Homepage www.ackermannbogen-ev.de unseren monatlichen Newsletter abonnieren
- gilt für alle unsere Angebote: Änderungen vorbehalten.

Zur NachbarschaftsBörse gehören:

RAB 9: Großer und kleiner Gruppenraum

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9 / EG
(Eingang beim Speisecafé Rigoletto)

EKS 15: Gruppenraum und große Küche

Elisabeth-Kohn-Str. 15 / UG
(Zugang über Kellertreppe außen)

Mitmach-Angebote finden auch statt in:

KreativGarage (Werkstatt, Studio, Medienraum)

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9/UG
(Eingang beim Speisecafé Rigoletto)

Gruppenraum Olymp

Elisabeth-Kohn-Str. 29/EG (Zugang über Glastür beim Durchgang)



NachbarschaftsBörse

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9
80797 München

Telefon (0 89) 30 74 96 35

Fax (0 89) 30 74 96 36

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9–13 Uhr

und nach Vereinbarung

info@nachbarschaftsboerse.org

www.nachbarschaftsboerse.org

Allgemeine Informationen zum
Träger und Nachbarschaftsverein
Ackermannbogen e.V.:

www.ackermannbogen-ev.de

zum Quartier:

www.ackermannbogen.de

gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Ackermannbogen eV
NachbarschaftsBörse

Mitmach-Angebote für Erwachsene

Frühjahr/Sommer 2012

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,
die Nachbarschaft am Ackermannbogen wächst weiter. Wir begrüßen alle neuen NachbarInnen herzlich und hoffen, dass Sie sich ganz zuhause fühlen hier! Für dieses „Zuhause-Gefühl“ braucht es über die passende Wohnung hinaus v.a. gute nachbarschaftliche Kontakte. Um dies zu unterstützen, gibt es hier im Quartier den gemeinnützigen **Ackermannbogen e.V.**, Verein für Nachbarschaft, Umwelt und Kultur, der Ihnen die Möglichkeit bietet, gemeinsam mit Gleichgesinnten in thematischen Projektgruppen Ihre Nachbarschaft und Ihr Wohnumfeld aktiv mitzugestalten. Der Verein ist auch Träger der Nachbarschafts-Börse, eines städtisch geförderten Nachbarschaftstreffe an zwei Standorten (RAB 9 und EKS 15) und der KreativGarage, deren Räume für alle Nachbarn offen und nutzbar sind.

Der vorliegende Flyer informiert über alle regelmäßigen Mitmach-Angebote; darüber hinaus findet eine Fülle sporadischer und kurzfristig entstehender Aktivitäten statt. Aktuelle Infos dazu finden Sie immer in unseren Schaukästen und auf www.ackermannbogen-ev.de. Dort können Sie auch unseren monatlichen Newsletter abonnieren.

Wir freuen uns, wenn über gemeinsames TUN viele neue nachbarschaftliche Kontakte entstehen. Wenn Sie selbst Ideen, Zeit und Lust haben, sich am Ackermannbogen bürgerschaftlich zu engagieren, dann melden Sie sich. Das Team im Büro der NachbarschaftsBörse unterstützt und berät Sie dabei gerne.

Aktiv werden müssen Sie selbst!