

# Kursübersicht des Begegnungszentrums für Senioren

Pegasusstr.18 - 85716 Unterschleißheim - Telefon 089 310 74 61



## 2. Halbjahr 2025

<b>Atem und Bewegung</b> Kursleitung: E. Hoogmoed	09.30 – 10.30 Uhr wöchentlich, dienstags	Kursgebühr: 50,00 €
<b>Englisch für Einsteiger</b> Kursleitung: M. Kotsch	10.00 – 11.00 Uhr wöchentlich, mittwochs	Kursgebühr: 72,00 €
<b>Englisch für Fortgeschrittene</b> Kursleitung: M. Kotsch	13.00 – 14.00 Uhr wöchentlich, mittwochs	Kursgebühr: 72,00 €
<b>Fit durch Bewegung I</b>	13.45 – 14.15 Uhr	Kursgebühr: 56,00 €
<b>Fit durch Bewegung II</b> Kursleitung: M. Utpatel	14.30 – 15.00 Uhr wöchentlich, montags	
<b>Gedächtnistraining</b> Kursleitung: S. Thoms	10.00 – 11.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr: 84,00 €
<b>Gymnastik 60+ I</b>	09.00 – 09.45 Uhr	Kursgebühr: 72,00 €
<b>Gymnastik 60+ II</b> Kursleitung: M. Kotsch	10.00 – 10.45 Uhr wöchentlich, freitags	
<b>Internationale Tänze</b> Kursleitung: I. Brózda	09.00 – 10.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr: 67,50 €
<b>Laptop-Seminar (NEU)</b> Kursleitung: O. Schulz	09.30 – 11.00 Uhr monatlich, montags	Kursgebühr: 72,00 €
<b>Literaturforum</b> Kursleitung: B. Horwatitsch	09.30 – 11.00 Uhr 14-täglich, freitags	Kursgebühr: 75,00 €
<b>Nordic Walking</b>	09.30 – 10.30 Uhr	Kursgebühr: 48,00 €
<b>Nordic Walking für Anfänger</b> Kursleitung: F. Mertes	10.45 – 11.30 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr: 42,00 €
<b>Parkinsongymnastik</b> Kursleitung: M. Utpatel	14.00 – 15.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr: 104,00 €
<b>Entspannungsübungen I (NEU)</b>	13.30 – 14.30 Uhr	Kursgebühr: 60,00 €
<b>Entspannungsübungen II</b> Kursleitung: Y. Hundertmark	14.45 – 15.45 Uhr wöchentlich, dienstags	
<b>Sanftes Yoga</b> Kursleitung: N. Reichlmayr	10.30 – 11.30 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr: 117,00 €
<b>Sturzprävention I</b>	09.30 – 10.30 Uhr	Kursgebühr: 80,00 €
<b>Sturzprävention II</b> Kursleitung: J. Manus	11.00 – 12.00 Uhr wöchentlich, mittwochs	
<b>Tai Chi</b> Kursleitung: S. Baumhacker	09.30-10.30 Uhr wöchentlich, montags	Kursgebühr: 90,00 €

**Anmeldung und Bezahlung:** Bitte melden Sie sich bis zum **14.06.2025** mit beiliegendem Formular an und überweisen Sie die Kursgebühr auf unser Konto.

**Kontoinhaber: AWO Begegnungszentrum USH**  
**Bank: Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg**  
**BIC: BYLADEM1KMS      IBAN: DE40 7025 0150 0023 4887 52**  
**Verwendungszweck: Kursgebühr 2. Halbjahr 2025**

# Terminübersicht

## 2. Halbjahr 2025



Terminausfälle und Änderungen sind möglich!

Atem und Bewegung	30.09. - 07.10. - 14.10. - 21.10. - 28.10. - 11.11. - 18.11. - 25.11. - 02.12. - 09.12.
Englisch für Einsteiger	02.07. - 09.07. - 23.07. - 30.07. - 06.08. - 10.09. - 17.09. - 24.09. - 01.10. - 08.10. - 15.10. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 03.12. - 10.12.2025
Englisch für Fortgeschrittene	02.07. - 09.07. - 23.07. - 30.07. - 06.08. - 10.09. - 17.09. - 24.09. - 01.10. - 08.10. - 15.10. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 03.12. - 10.12.2025
Fit durch Bewegung I Fit durch Bewegung II	07.07. - 14.07. - 21.07. - 28.07. - 04.08. - 01.09. - 22.09. - 29.09. - 06.10. - 13.10. - 20.10. - 27.10. - 17.11. - 24.11. - 01.12. - 08.12.2025
Gedächtnistraining	04.09. - 11.09. - 18.09. - 25.09. - 02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 30.10. - 13.11. - 20.11. - 27.11. - 04.12. - 11.12.2025
Gymnastik 60+ I Gymnastik 60+ II	04.07. - 11.07. - 18.07. - 08.08. - 05.09. - 12.09. - 19.09. - 26.09. - 10.10. - 17.10. - 24.10. - 14.11. - 21.11. - 28.11. - 05.12. - 12.12.2025
Internationale Tänze	03.07. - 10.07. - 17.07. - 24.07. - 31.07. - 18.09. - 25.09. - 02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 30.10. - 13.11. - 20.11. - 27.11. - 04.12.2025
Laptop-Seminar	14.07. - 04.08. - 01.09. - 06.10. - 10.11. - 01.12.2025
Literaturforum	11.07. - 25.07. - 08.08. - 12.09. - 26.09. - 10.10. - 24.10. - 14.11. - 28.11. - 12.12.
Nordic Walking Nordic Walking für Anfänger	03.07. - 10.07. - 17.07. - 24.07. - 31.07. - 18.09. - 25.09. - 02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 30.10.2025
Parkinsongymnastik	03.07. - 10.07. - 17.07. - 24.07. - 31.07. - 07.08. - 04.09. - 25.09. - 02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 30.10. - 20.11. - 27.11. - 04.12.2025
Entspannungsübungen I Entspannungsübungen II	01.07. - 08.07. - 15.07. - 22.07. - 29.07. - 05.08. - 02.09. - 09.09. - 16.09. - 23.09.
Sanftes Yoga	03.07. - 10.07. - 17.07. - 24.07. - 31.07. - 07.08. - 11.09. - 18.09. - 25.09. - 02.10. - 09.10. - 16.10. - 23.10. - 30.10. - 13.11. - 20.11. - 27.11. - 04.12.2025
Sturzprävention I Sturzprävention II	02.07. - 09.07. - 23.07. - 30.07. - 10.09. - 17.09. - 24.09. - 01.10. - 08.10. - 15.10. - 22.10. - 29.10. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 03.12.2025
Tai Chi	14.07. - 21.07. - 28.07. - 04.08. - 08.09. - 15.09. - 22.09. - 13.10. - 20.10. - 27.10. - 10.11. - 17.11. - 24.11. - 01.12. - 08.12.2025

**Mindestteilnehmerzahl:** Bei einer Gruppenstärke von weniger als 8 Teilnehmer\*innen kann das Angebot in der Regel nur dann stattfinden, wenn die Teilnehmer\*innen den Differenzbetrag untereinander aufteilen und zusätzlich zur Kursgebühr entrichten oder der Kurs entsprechend gekürzt wird.

**Kursgebühr-Rückerstattung:** Bei Urlaub oder im Falle von Krankheit können wir Ihnen die Kursgebühr nicht zurück erstatten.

**Rücktritt:** Eine Abmeldung vom Kurs muss schriftlich erfolgen. Wird die Abmeldung eine Woche vor Kursbeginn abgegeben, wird eine Verwaltungsgebühr von 5,00 € fällig. Bei Abmeldung bis 2 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr erhoben, ansonsten ist die volle Kursgebühr zu bezahlen.

**Haftung:** Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstähle vor, während und nach den Veranstaltungen übernimmt das Begegnungszentrum keine Haftung.

**Hinweis zum Datenschutz:** Die Datenschutzinformationen des AWO Begegnungszentrums nach Artikel 13, 14 der Datenschutz-Grundverordnung DSGVO hängen im Foyer rechts neben der Eingangstür. Diese erhalten Sie im Anmeldebüro auch persönlich auf Anfrage zum Mitnehmen.