

Kursübersicht des Begegnungszentrums für Senioren

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



1. Halbjahr 2026

Atem und Bewegung Kursleitung: E. Hoogmoed	09.30 – 10.30 Uhr wöchentlich, dienstags	Kursgebühr:	75,00 €
Englisch für weiterführende Einsteiger Kursleitung: M. Kotsch	10.00 – 11.00 Uhr wöchentlich, mittwochs	Kursgebühr:	72,00 €
Englischaufrischung für Fortgeschrittene Kursleitung: M. Kotsch	13.00 – 14.00 Uhr wöchentlich, mittwochs	Kursgebühr:	72,00 €
Entspannungsübungen I	13.30 – 14.30 Uhr	Kursgebühr:	84,00 €
Entspannungsübungen II Kursleitung: Y. Hundertmark	14.45 – 15.45 Uhr wöchentlich, dienstags		
Fit durch Bewegung I	13.45 – 14.15 Uhr	Kursgebühr:	56,00 €
Fit durch Bewegung II Kursleitung: M. Utpatel	14.30 – 15.00 Uhr wöchentlich, montags		
Gedächtnistraining Kursleitung: S. Thoms	10.00 – 11.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr:	84,00 €
Gymnastik 60+ I	09.00 – 09.45 Uhr	Kursgebühr:	72,00 €
Gymnastik 60+ II Kursleitung: M. Kotsch	10.00 – 10.45 Uhr wöchentlich, freitags		
Internationale Tänze Kursleitung: I. Brózda	09.00 – 10.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr:	76,50 €
Laptop-Seminar Kursleitung: O. Schulz	09.30 – 11.00 Uhr monatlich, montags	Kursgebühr:	72,00 €
Literaturforum Kursleitung: B. Horwatitsch	09.30 – 11.00 Uhr 14-täglich, freitags	Kursgebühr:	75,00 €
Nordic Walking	09.30 – 10.30 Uhr	Kursgebühr:	48,00 €
Nordic Walking für Anfänger Kursleitung: F. Mertes	10.45 – 11.30 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr:	42,00 €
Parkinsongymnastik Kursleitung: M. Utpatel	14.00 – 15.00 Uhr wöchentlich, donnerstags	Kursgebühr:	104,00 €
Sanftes Yoga I	10.15 – 11.15 Uhr	Kursgebühr:	104,00 €
Sanftes Yoga II Kursleitung: N. Reichlmayr	11.30 – 12.30 Uhr wöchentlich, donnerstags		
Sturzprävention I	09.30 – 10.30 Uhr	Kursgebühr:	80,00 €
Sturzprävention II Kursleitung: J. Manus	11.00 – 12.00 Uhr wöchentlich, mittwochs		
Tai Chi Kursleitung: S. Baumhacker	09.30-10.30 Uhr wöchentlich, montags	Kursgebühr:	90,00 €

Anmeldung und Bezahlung: Bitte melden Sie sich bis zum **15.12.2025** mit beiliegendem Formular an und überweisen Sie die Kursgebühr auf unser Konto. Für mögliche Ermäßigungen sprechen Sie uns bitte an.

Kontoinhaber: AWO Begegnungszentrum USH
Bank: Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg
BIC: BYLADEM1KMS IBAN: DE40 7025 0150 0023 4887 52
Verwendungszweck: Kursgebühr 1. Halbjahr 2026

Terminübersicht

1. Halbjahr 2026



Terminausfälle und Änderungen sind möglich!

Atem und Bewegung	20.01. - 27.01. - 03.02. - 10.02. - 24.02. - 03.03. - 10.03. - 17.03. - 24.03. - 14.04. - 21.04. - 28.04. - 05.05. - 12.05. - 19.05.2026
Englisch für weiterführende Einsteiger	14.01. - 21.01. - 28.01. - 04.02. - 11.02. - 25.02. - 04.03. - 18.03. - 25.03. - 15.04. - 22.04. - 29.04. - 06.05. - 20.05. - 10.06. - 17.06.2026
Englischaufrischung für Fortgeschrittene	14.01. - 21.01. - 28.01. - 04.02. - 11.02. - 25.02. - 04.03. - 18.03. - 25.03. - 15.04. - 22.04. - 29.04. - 06.05. - 20.05. - 10.06. - 17.06.2026
Entspannungsübungen I Entspannungsübungen II	13.01. - 20.01. - 27.01. - 03.02. - 10.02. - 03.03. - 10.03. - 17.03. - 24.03. - 21.04. - 28.04. - 05.05. - 19.05. - 16.06.2026
Fit durch Bewegung I Fit durch Bewegung II	19.01. - 26.01. - 02.02. - 09.02. - 02.03. - 09.03. - 16.03. - 23.03. - 20.04. - 27.04. - 04.05. - 11.05. - 18.05. - 08.06. - 15.06. - 22.06.2026
Gedächtnistraining	15.01. - 22.01. - 29.01. - 05.02. - 12.02. - 26.02. - 05.03. - 12.03. - 16.04. - 23.04. - 30.04. - 07.05. - 11.06. - 18.06.2026
Gymnastik 60+ I Gymnastik 60+ II	16.01. - 23.01. - 30.01. - 06.02. - 13.02. - 27.02. - 06.03. - 20.03. - 27.03. - 17.04. - 24.04. - 08.05. - 22.05. - 12.06. - 19.06. - 26.06.2026
Internationale Tänze	15.01. - 22.01. - 29.01. - 05.02. - 12.02. - 26.02. - 05.03. - 12.03. - 19.03. - 26.03. - 02.04. - 09.04. - 30.04. - 07.05. - 21.05. - 11.06. - 18.06.2026
Laptop-Seminar	12.01. - 02.02. - 02.03. - 13.04. - 04.05. - 08.06.2026
Literaturforum	16.01. - 30.01. - 13.02. - 27.02. - 13.03. - 27.03. - 17.04. - 08.05. - 22.05. - 12.06.2026
Nordic Walking Nordic Walking für Anfänger	05.03. - 12.03. - 19.03. - 26.03. - 16.04. - 23.04. - 30.04. - 07.05. - 21.05. - 11.06. - 18.06. - 25.06.2026
Parkinsongymnastik	22.01. - 29.01. - 05.02. - 12.02. - 26.02. - 05.03. - 12.03. - 19.03. - 26.03. - 16.04. - 23.04. - 30.04. - 07.05. - 21.05. - 11.06. - 18.06.2026
Sanftes Yoga I Sanftes Yoga II	15.01. - 22.01. - 29.01. - 05.02. - 12.02. - 26.02. - 05.03. - 12.03. - 19.03. - 16.04. - 23.04. - 30.04. - 07.05. - 11.06. - 18.06. - 25.06.2026
Sturzprävention I Sturzprävention II	14.01. - 21.01. - 28.01. - 04.02. - 11.02. - 25.02. - 04.03. - 11.03. - 25.03. - 15.04. - 22.04. - 29.04. - 06.05. - 13.05. - 20.05. - 10.06.2025
Tai Chi	12.01. - 19.01. - 26.01. - 02.02. - 09.02. - 23.02. - 02.03. - 09.03. - 16.03. - 23.03. - 20.04. - 27.04. - 04.05. - 11.05. - 18.05.2026

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.