



PROGRAMM MÄRZ | APRIL

PROGRAMM MÄRZ

Mo 02.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	09.30 - 11.00 Uhr	Laptop Seminar
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff	
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 03.03.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil I)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 04.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischaufrischung für Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Korbflechten
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Do 05.03.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsonsgymnastik
	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr 06.03.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo
Mo 09.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 10.03.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil II)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 11.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Korbflechten
	13.30 - 15.30 Uhr	Auftakt in die Fahrradsaison - offener Austausch und Fragen rund um das Thema „Fahrrad“
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.15 Uhr	Singkreis
Do 12.03.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	13.00 - 16.00 Uhr	Offene Bastelwerkstatt
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsonsgymnastik
Fr 13.03.	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene



Liebe Unterschleißheimer Seniorinnen und Senioren!

Wir freuen uns, Ihnen ein neues Angebot vorzustellen. Ab sofort können Sie bei uns eine übertragbare Senioren-MVV-Karte für das Gesamtnetz gegen eine Tagesgebühr von 6 € ausleihen. Dieses Projekt zur Förderung der Mobilität und Teilhabe wurde durch eine Spende unseres Sockenmarkts im November 2025 ermöglicht. Wir sagen Danke!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Ihr Team des AWO Begegnungszentrums für Senioren

Mo 16.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Erzählcafé
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 17.03.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 18.03.	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischaufrischung für Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Korbflechten
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Do 19.03.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.00 Uhr	Überraschungs-Wanderung
	09.15 - 11.45	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsonsgymnastik
Fr 20.03.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo
Mo 23.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 24.03.	9.15 Uhr	Kulturzeit - Begegnungen mit Kunst und Kultur im Raum München
	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 25.03.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischaufrischung für Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Korbflechten
	13.30 - 15.30 Uhr	Auftakt in die Fahrradsaison - Verkehrsquiz
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.15 Uhr	Singkreis
Do 26.03.	08.30 Uhr	Busausflug nach Rosenheim
	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger
	13.30 - 16.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsonsgymnastik
Fr 27.03.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene
Mo 30.03.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Geburtstagscafé
Di 31.03.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren

PROGRAMMHINWEISE

MÄRZ 2026

Gut vorbereitet in die Fahrradsaison mit dem ADFC

Zum Auftakt können Sie bei einem offenen Austausch und einer Fragerunde rund ums Thema „Fahrrad“ am **Mittwoch, 11. März 2026, ab 13.30 Uhr** Tipps sammeln, Fragen stellen und sich inspirieren lassen.

Wie fit Sie in Sachen Verkehrsregeln sind, können Sie am **Mittwoch, 25. März 2026, zwischen 13.30 und 15.30 Uhr** bei einem unterhaltsamen Verkehrsquiz unter Beweis stellen.

Kommen Sie vorbei, tauschen Sie sich aus, und starten Sie mit uns in eine aktive, fröhliche Fahrradsaison.

Die Teilnahme ist kostenfrei – eine Kooperation des ADFC und des AWO-Begegnungszentrums für Senioren. Wir bitten um vorherige Anmeldung zu den Veranstaltungen im Begegnungszentrum.

Die nächsten Termine finden **donnerstags, 12. März und 16. April 2026**, statt. Bitte melden Sie sich vorab im Büro an!

Offene Bastelwerkstatt

Kreativzeit im Begegnungszentrum! Entdecken Sie einmal

monatlich am Donnerstag von 13:00 bis 16:00 Uhr neue kreative

Ideen in unserer offenen Bastelwerkstatt. Ob malen, filzen,

dekorieren oder saisonale Projekte – bei uns ist für jeden etwas

dabei. In gemütlicher Runde können Sie gestalten, plaudern und

Neues ausprobieren. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Die nächsten Termine finden **donnerstags, 12. März und 16. April 2026**, statt. Bitte melden Sie sich vorab im Büro an!

Frühlingshaftes Korbblechen

Ab März laden wir Sie herzlich ein, Ihre handwerkliche Seite zu

entdecken. Jeden Mittwoch nachmittag bieten wir einen

fünfteiligen Kurs, in dem Sie die faszinierende Technik des

Korbblechens lernen. Ob malen, filzen, plaudern und

neues ausprobieren. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM APRIL



Mi 01.04.	11.00 Uhr	Österliches Frühstück
	13.30 - 15.30 Uhr	Korbflechten
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Do 02.04.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr 03.04.	Karfreitag	BZ bleibt geschlossen

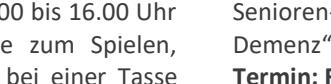
Mo 06.04.	Ostermontag	BZ bleibt geschlossen
Di 07.04.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Anfänger (Teil II)
Mi 08.04.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Singkreis
Do 09.04.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
Fr 10.04.	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Mo 13.04.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 Uhr	Erzählcafé
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Di 14.04.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Anfänger (Teil II)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
Mi 15.04.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischhauffrischung für Fortgeschrittene
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Do 16.04.	09.00 Uhr	Überraschungs-Wanderung
	09.15 - 11.45	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	13.00 - 16.00 Uhr	Offene Bastelwerkstatt
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr 17.04.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

Busausflug nach Augsburg

Bei dem Ausflug am **Dienstag, 28. April 2026**, nach Augsburg nähern wir uns der besonderen Stadtgeschichte auf zwei Wegen. Am Vormittag erhalten wir eine Führung durch die Altstadt. Nach einer gemeinsamen Mittagseinkehr im Zentrum besuchen wir die Fuggerei, die als größte Sozialsiedlung der Welt bekannt ist. Mit 67 Häusern und einer Kirche ist die Fuggerei vielmehr eine kleine Stadt in der Stadt. Vor der Abfahrt bleibt noch Zeit für eine Tasse Kaffee. Wir starten um **09.00 Uhr** mit dem Bus vor dem Begegnungszentrum. Sie können sich ab Montag, 16. März 2026, im Büro anmelden.

Busausflug nach Augsburg



PROGRAMMHINWEISE

APRIL 2026

Digitale Angebote im Begegnungszentrum

Mit unseren vielfältigen digitalen Angeboten unterstützen wir Sie dabei, moderne Technik sicher und selbstbewusst zu nutzen. Ob erste Schritte am Tablet, vertiefende Kenntnisse am Laptop oder Tablet sowie individuelle Hilfe am Smartphone – bei uns finden Sie das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse. Sprechen Sie uns gerne an.

Geselliger Spieletreff

Geselligkeit, Spaß und gute Laune erwarten Sie bei unserem offenen Spieletreff für Seniorinnen und Senioren! Immer montags, mittwochs und freitags von 14.00 bis 16.00 Uhr laden wir Sie ein, sich in gemütlicher Runde zum Spielen, Plaudern und Lachen zu treffen – gerne auch bei einer Tasse Kaffee oder Tee – bei uns im Begegnungsraum. Ob Karten-, Brettspiele oder beliebte Klassiker: Hier ist für jeden etwas dabei.

Gerne helfen wir auch bei der Suche nach einem passenden Spielpartner.

Radtouren mit dem ADFC – Auftakt in die Fahrradsaison

Die Tage werden länger, die Sonne lockt – höchste Zeit, das Rad aus dem Winterschlaf zu holen! Gemeinsam mit der ADFC-Ortsgruppe Ober- und Unterschleißheim eröffnen wir die Fahrradsaison und laden alle Radbegeisterten herzlich ein, bei unseren Touren „Rund um Schleißheim“ mit uns in die Pedale zu treten.

Treffpunkt ist am **Mittwoch, 22. April 2026, um 13:30 Uhr am Kugelbrunnen auf dem Rathausplatz**. Unterwegs legen wir eine gemütliche Einkehr ein, um uns zu stärken und gemeinsam Zeit zu genießen.

Die Teilnahme ist kostenfrei – eine Kooperation des ADFC und des AWO-Begegnungszentrums für Senioren. Wir bitten dennoch um vorherige Anmeldung im Begegnungszentrum.

Mo 20.04.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II

Di 21.04.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 22.04.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I

	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 Uhr	Radtour mit dem ADFC – Auftakt in die Fahrradsaison
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischhauffrischung für Fortgeschrittene

Do 23.04.	09.15 - 11.45	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30	Nordic Walking
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30	Nordic Walking für Anfänger

Fr 24.04.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff

Mo 27.04.	09.30 - 11.00 Uhr	Laptop Seminar
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Geburtstagscafé

Di 28.04.	09.00 Uhr	Busausflug nach Augsburg
	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Anfänger (Teil II)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I

Mi 29.04.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für weiterführende Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englischhauffrischung für Fortgeschrittene

	14.00 - 16.00 Uhr</
--	---------------------