

Begegnungszentrum für Senioren

Mai 2026 - Veranstaltungsprogramm

Regelmäßige Kurse

Montag

09:00 Gymnastik
10:00 Gymnastik
11:00 Gymnastik
12:00 Gemeinsames Mittagessen
17:00 Funktionelle Gymnastik - *Pause*

Dienstag

10:00 Taiji
10:30 Fit im Kopf mit Neuro-Graphik
12:00 Einfaches Mittagessen
13:30 Spielertreff
17:30 Bauch-Beine-Po

Mittwoch

09:00 Außensprechstunde SPD
09:00 Gymnastik
10:00 Funktionelle Gymnastik - *Pause*
10:30 Geselliges Singen
11:00 Pilates - *Pause*
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:30 Ernas Strickstüberl
14:00 Kegelrunde (Kegelbahn Feuerwehr)
14:00 Spielenachmittag/ KuchenTratsch

Bürozeiten:

Mo-Fr 09:30 – 12:00 Uhr
Mi 13:00 – 16:00 Uhr

Terminvereinbarung f. Beratungsgespräche:

T. 089 96 99 82-73 oder T. 089 960 900 220

Sprechstunde Mobile Seniorenberatung:

Fr 10:00 – 12:00 h Hillebrandhof
Mi 14:00 – 16:00 h Hillebrandhof
3. Do 11:30 – 13:30 h Vereinsheim FC Grüne Heide

Donnerstag

09:00 Gymnastik
09:30 Töpferwerkstatt
10:00 Qigong
11:00 Gedächtnistraining
11:15 Qigong
12:00 Einfaches Mittagessen
15:15 Rückenfit - *Pause*
16:30 Yogilates
18:00 Salsa Fitness

Freitag

09:15 Geselliges Musizieren
10:00 Yoga für Einsteiger **NEU!**
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:00 Tanz am Rollator
15:00 Dancing
16:00 Line Dance

Bitte beachten Sie:

- Alle Angaben stehen unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen sind möglich!
- Für alle Veranstaltungen und Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
- Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, können Sie gerne einen **Schnuppertermin** vereinbaren.
- Nähere Informationen erhalten Sie in ausliegenden Infoblättern oder im Büro.
- Bitte sprechen Sie die Teilnahme an Bewegungsangeboten mit Ihrem Arzt ab.
- Wir speichern personenbezogene Daten (Name, Adresse, Telefonnummer) im Rahmen der Kursverwaltung auch elektronisch.
- Wir geben keine personenbezogene Daten an Dritte weiter.



ISMANING

809

HILLEBRANDHOF



HAUS DER SENIoren

Aschheimer Straße 2 • 85737 Ismaning
Tel. 089 969982-73 • hillebrandhof@ismaning.de

Mai 2026 - Besondere Veranstaltungen

Dienstag	05.05.	10:30 Uhr	Lesetreff in der Gemeindebibliothek
		17:00 Uhr	Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
Mittwoch	06.05.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Donnerstag	07.05.	14:00 Uhr	Sprechstunde f. Menschen mit Einschränkungen (EUTB)
Samstag	09.05.	14:00 Uhr	Maidult
Mittwoch	13.05.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Freitag	15.05.	09:00 Uhr	Natur & Kultur: Possenhofen, Kaiserin Elisabethweg
Dienstag	19.05.	16:30 Uhr	KI im Alltag, Teil 3: KI verstehen und nutzen
Mittwoch	20.05.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Donnerstag	21.05.	10:00 Uhr	Weißwurstessen in Fischerhäuser
		11:30 Uhr	Mobile Seniorenberatung in Fischerhäuser
		12:00 Uhr	Weißwurstessen im Hillebrandhof
		13:00 Uhr	Sprechstunde AWO Betreuungsverein
Freitag	22.05.	10:00 Uhr	Start: Yoga für Einsteiger NEU!
		14:00 Uhr	Sicher & selbstständig i.d. digitalen Welt (iPhone)
		15:00 Uhr	Sicher & selbstständig i.d. digitalen Welt (Android)
Samstag	23.05.	14:30 Uhr	Ismaning singt bunt (Freies Singen)
Mittwoch	27.05.	09:30 Uhr	Digitale Sprechstunde
		14:00 Uhr	KuchenTratsch
Freitag	29.05.	09:00 Uhr	Natur & Kultur: Schliersee, Markus-Wasmeier-Museum

Vortrag: **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

Dienstag, 5. Mai, 17:00 Uhr

Unfälle oder Krankheiten können dazu führen, dass man Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sichern die Vertretung durch eine vertraute Person. Im Vortrag **erfahren Sie die wichtigsten Punkte** dazu.

Referentin: Melanie Prautsch, AWO-Betreuungsverein | **Kostenfrei** | **Anmeldung** bis 29. April

♥ **Maidult** ♥

Samstag, 9. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

Wir laden herzlich zu unserer **Maidult** ein – mit Hobbykünstlern, Flohmarkt, mobiler Optikerin, Pflanzentauschbörse, Sonderöffnung im Gwandhaus, Fair-Trade-Angeboten und einem liebevoll gestalteten Kuchenbuffet!

Workshop: **KI im Alltag, Teil 3: KI verstehen & nutzen**

Dienstag, 19. Mai, 16:30 – 18:00 Uhr

Im Kurs werden die Inhalte aus den vorherigen Terminen wiederholt und vertieft. Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten mit eigenen Prompts sowie der Einsatz von KI-Assistenten wie Claude.AI und Google Gemini. **Unbedingt ein eigenes** Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) **mitbringen.** | **Referent:** Victor Heidebrecht | **Kostenfrei** | **Anmeldung** bis 12. Mai

Yoga für Einsteiger NEU!

Freitag, 22. Mai, 10:00 Uhr

Yoga fördert Fitness, Beweglichkeit und Gleichgewicht durch sanfte Übungen, Atemtechniken und Entspannung in Gemeinschaft. Individuell angepasst wird **im Sitzen und Stehen** trainiert.

Kursleitung: Jasmin Pichlkostner | **Kosten:** 25,- / 5 x | **Anmeldung** erforderlich