



PROGRAMM	TERMIN	ORT
Eltern - Kind		
Babygruppe Offene Babygruppe (Babys von 0 bis 12 Monaten mit Begleitung der Eltern)	donnerstags, 09.30 - 11.00 Uhr	FZ
Kleinkindgruppe Offene Kleinkindgruppe (Kinder von 1 bis ca. 3 Jahren mit Begleitung der Eltern)	dienstags, 09.30 - 11.00 Uhr	FZ
Spieltreff für Kinder & Eltern Offener Treff für Kinder (Kinder von 0 bis ca. 3 Jahren mit Begleitung der Eltern)	jeden 2. & 4. Freitag im Monat, 15.00 - 16.30 Uhr	FZ
Babysprechstunde Offene Sprechstunde	jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat, 09.30 - 11.00 Uhr	FZ
Stillgruppe - Stillen & Flaschenstillen Offene Stillgruppe	jeden 1. Mittwoch im Monat, 09.30 - 11.30 Uhr	FZ
Wald-Eltern-Kind-Gruppe im Isartal Feste Gruppe (Kinder von 1 bis 3 Jahren mit Begleitung der Eltern)	montags, 09.15 - 11.15 Uhr	Isartal
Eltern-Baby-Gruppe in Baierbrunn Feste Gruppe (Babys von 3 bis 12 Monaten mit Begleitung der Eltern)	donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr	Baierbrunn
Musikgarten Feste Gruppe (Kinder von 1 bis ca. 3,5 Jahren mit Begleitung der Eltern)	mittwochs, 09.20 - 10.00 Uhr	Krippe
Pilates-/ Faszientraining mit Kind mit Kind ab 3 Monaten	montags, 09.05 - 10.05 Uhr	FZ

PROGRAMM	TERMIN	ORT
VERANSTALTUNGEN:		
Laternengestalten	Mi., 06.11.2019, 15.00 – 16.30 Uhr	FZ
Kleidertauschparty	Sa., 09.11.2019, 14.00 Uhr	FZ
Sankt-Martins-Feier	Fr., 15.11.2019, 17.00 Uhr	Grundschule
Adventsgärtlein	Mi., 27.11.2019, 15.00 – 17.00 Uhr	FZ
Weihnachtstrucker 2019 (Abgabe Pakete bis 9.12.2019 Foyer FZ)	Abholung der Pakete Di., 10.12.2019	FZ
Auszeit für Vater und Kind	noch offen	siehe Isarkurier



PROGRAMM	TERMIN	ORT
Kinder		
Yoga für Kindergartenkinder Kindergartenalter 3 - 6 Jahre	montags, 15.30 - 16.30 Uhr	FZ
Yoga für Teenies Jugendliche 10 - 16 Jahre	montags, 16.30 - 17.30 Uhr	FZ
Yoga für Grundschul Kinder Grundschulalter 6 - 10 Jahre	donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr	FZ
Miki Sprachförderung für Kinder mit Migrations-hintergrund oder erhöhtem Förderbedarf in Deutsch	laufend	FZ & Privat
Hausaufgabenbetreuung für Kinder mit Migrationshintergrund oder erhöhtem Förderbedarf in Deutsch	Montag bis Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr	FZ

PROGRAMM	TERMIN	ORT
Weiterbildung		
Deutschkurs "Mama lernt Deutsch" Deutschkurs für Frauen mit Migrationshintergrund	Montag, Dienstag und Freitag, 9.00 - 11.00 Uhr, ab Oktober 2019	FZ
Einfach gelassen sein! Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	mittwochs, 10.30 - 13.00 Uhr / 19.00 - 21.30 Uhr 1x Samstag 9.00 - 15.00 Uhr	FZ
Elterntalk (moderierte Gesprächsrunden für Eltern) Themen Medien, Konsum, Erziehung und Handy / Smartphone	Termin nach Vereinbarung	FZ
Starke Eltern - Starke Kinder - in Pullach & Schäftlarn mit der VHS Vortragsreihe	06.11.2019, 19.00 - 21.00 Uhr 27.11.2019, 19.00 - 21.00 Uhr 13.11.2019, 19.00 - 21.00 Uhr	Pullach Pullach FZ Schäftlarn
Demenzbegleitung Vermittlung von ehrenamtlichen Helfern für die Betreuung von Menschen mit einem erhöhten Betreuungsbedarf im eigenen Zuhause	laufend	FZ
Erste Hilfe Schulung für Eltern, Großeltern, Kinderpfleger/-innen, Erzieher/-innen, Lehrkräfte, Tagesmütter, ehrenamtliche Mitarbeiter/innen und Führerscheinanwärter	Termin wird bekannt gegeben	FZ
Demenz - Wenn Essen und Trinken schwierig wird Vortrag	Termin wird bekannt gegeben	FZ
Klimaschutz mit Messer und Gabel Vortrag	Termin wird bekannt gegeben	FZ
Ein neues Angebot für Frauen: Raum für mich – Frauen im Fluss Vortrag	Termin wird bekannt gegeben	FZ



PROGRAMM	TERMIN	ORT
Wohlbefinden		
Pilates und Faszien-Training	montags, 08.00- 09.00 Uhr	FZ
Yogilates	montags, 18.30 - 19.45 Uhr / 20.00 - 21.15 Uhr	FZ
Funktionelles Ganz-Körper-Training (VHS)	dienstags, 8.15 - 09.15 Uhr	FZ
Yoga Männer	dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr	FZ
Qi Gong	dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr	FZ
Yoga Basic	mittwochs, 8.30 - 10.00 Uhr	FZ
Anusara	donnerstags, 19.00 - 20.15 Uhr / 20.15 - 21.30 Uhr	FZ
Yoga Flow	freitags, 08.30 - 10.00 Uhr	FZ
Yin Yoga	freitags, 17.45 - 19.15 Uhr	FZ
Geburtsvorbereitung - Intensivkurs Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern am Wochenende	Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr Samstag, 09.30 - 13.30 Uhr	Krippe
Rückbildungsgymnastik nach der Geburt idealerweise 4 Wochen nach der Geburt (nur ohne Kind möglich)	5 x samstags 10.00 - 12.00 Uhr	FZ

PROGRAMM	TERMIN	ORT
Senioren		
Geselliges Mittagessen für Senioren	jeden 1. & 3. Dienstag im Monat 12.30 Uhr - 14.00 Uhr	FZ
Repair Café	jeden 4. Dienstag im Monat 16.00 Uhr	FZ
Hilfe für pflegende Angehörige kostenlose Beratung	einmal im Monat am Mittwoch 15.00 - 17.00 Uhr	FZ
Senioren am PC	jeden 2. Donnerstag im Monat 09.00 - 11.00 Uhr	FZ
Einkaufen für Senioren	jeden Freitag Abholung 08.30 - 08.45 Uhr	FZ
Filmeabend mit abschließender Diskussion	Termin wird noch bekannt gegeben	FZ