

# Kreativklub für Erwachsene

## Das reduzierte Aquarell

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Leitung: Christian Eckler, u.a. Dozent an der Reichenhaller Akademie, Tel. 272 44 68, [www.ch-eckler.de](http://www.ch-eckler.de))  
Montags 18.00–20.00 Uhr,  
mittwochs 19.00–21.00 Uhr,  
Nachbarschaftsbörse, je 10-er Block € 160,-.

## Näh- und HandarbeitsTreff (offenes Angebot)

(Kontakt: Ingrid Drum, Tel. 34 63 73)  
Knöpfe annähen, stricken, stopfen oder mit der Nähmaschine nähen. Nebenbei eine gute Gelegenheit zum Plaudern, auch für NachbarInnen, die noch nicht so gut Deutsch können. Bitte eigenes Nähzeug mitbringen.  
Jeden 2. und 4. Mittwoch, 19.00–22.00 Uhr,  
Nachbarschaftsbörse, kostenlos.

## FürMich-FürUns-FürAlle

### Schafkopfen (offenes Angebot)

(Kontakt: Claudia Döring, Tel. 39 06 78)  
Für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Jeden Mittwoch, 19.30 Uhr, Speisecafé Rigoletto.

### Singen im Chor

(Kontakt: Angela Schindelhauer, Tel. 30 56 21)  
Wer gern (und gut) singt, ist herzlich willkommen. Vor allem männliche Stimmen sind noch gesucht.  
Jeden Montag, 20.30–22.00 Uhr,  
Nachbarschaftsbörse. € 5,- pro Probenstermin (für professionelle Chorleitung).

### Literaturkreis (offenes Angebot)

(Information: Sabine Schrott, Tel. 30 77 83 25 oder Heide Dettmer, Tel. 74 49 37 53 )  
Austausch über gemeinsam Gelesenes, Anregungen über Autoren, Bücher, Lesungen; Kontakt mit lesebegeisterten Nachbarn.  
Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr,  
Nachbarschaftsbörse, kostenlos.

### Gut zu wissen! Offene Vortragsreihe

Lose Vortragsreihe zu verschiedensten Themen aus den Bereichen Gesundheit, Nachbarschaft, Erziehung und Kommunikation. Themen, Termine und Ort unter [www.nachbarschaftsboerse.org](http://www.nachbarschaftsboerse.org) od. Tel. 307 49 635

### Offener CaféTreff

(Information: Marcia Zieglmeier, Tel. 30 00 49 96)  
Gemeinsam Kaffee/Tee trinken, mitgebrachten Kuchen genießen, dabei andere NachbarInnen und Kulturen kennen lernen und miteinander ins Gespräch kommen. Kinder können mitgebracht werden.  
Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr,  
BewohnerTreff II, kostenlos.

## TACK! – Tauschring am Ackermannbogen

(Kontakt: Dirk Homburg, Tel. 30 00 52 66)  
Ein nachbarschaftliches Netzwerk von Menschen, die ihre individuellen Fähigkeiten einbringen, um Leistungen und Sachen miteinander zu tauschen. Bezahlt wird nicht mit Geld, sondern mit Zeit.  
Info-Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr, Nachbarschaftsbörse, kostenlos.  
Neu Interessierte bitte vorher anrufen!

## Zen-Meditation am Morgen (offenes Angebot)

(Leitung: Bernhard Kleinschmidt, Tel. 54 21 21 40)  
Jeden Montag, Mittwoch, Freitag 7.00–8.00 Uhr,  
Pause um 7.30 Uhr, dann Ein- bzw. Ausstieg möglich.  
Nachbarschaftsbörse, kostenlos.

## Regelmäßige Angebote in Kooperation mit anderen Initiativen:

### Spielgruppen für Zweijährige

Professionell betreute, feste Spielgruppen mit max. 8 Kindern. An drei Vormittagen pro Woche lernen die Kinder, ohne Mama/Papa in einer Gruppe mit Gleichaltrigen zu sein. Die Spielgruppen sind als Elterninitiative organisiert, d.h. Elternmitarbeit ist Bestandteil des Konzepts und erforderlich.

### Spielgruppe Ackermännlein

(Information: Katja Weis, Tel. 13 95 77 78)  
Jeden Montag, Mittwoch, Freitag, 9.00–12.00 Uhr,  
Nachbarschaftsbörse, € 67,- pro Monat.

### Spielgruppe Olympiazwergerl

(Information: Julia Hunsinger, Tel. 308 55 01)  
Jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr,  
Raum Olymp, € 65,- pro Monat.

### Hausaufgabenhilfe (6–15 Jahre, in Kooperation mit

HPKJ e.V. und Kinderschutz und Mutterschutz e.V.)  
Das schulische Unterstützungsangebot richtet sich an Kinder aus Familien, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Die Betreuung bei den Hausaufgaben erfolgt durch erfahrenes und geschultes Personal. Auf die Zusammenarbeit mit den Eltern und den Lehrkräften der Kinder wird Wert gelegt.  
Montag bis Donnerstag 14.00–15.30 und 15.45–17.15 Uhr, Nachbarschaftsbörse.  
Information und Anmeldung über  
HPKJ e.V., Ralph Gerhardt, Tel. 27 35 90 84;  
Kinderschutz und Mutterschutz e.V.,  
Elke Stamminger, Tel. 23 17 16 72 21;  
Bezirkssozialarbeiterin Fr. Behrendt, Tel. 23 33 30 41

# SprechZeit

## **Vor-Ort-Sprechstunde des Allgemeinen**

**Sozialdienstes** (durch Bezirkssozialarbeiterin Ursula Behrendt, Tel. 233 33 041)

Die für das Quartier zuständige Sozialpädagogin des Allgemeinen Sozialdienstes informiert über gesetzliche Leistungen und Ansprüche, sie berät z.B. bei persönlichen und wirtschaftlichen Notsituationen und vermittelt verschiedene Hilfen, z.B. bei Ehe- und Erziehungsproblemen, bei Überschuldung usw. Jeden 1. und 3. Dienstag, 16.00–17.30 Uhr, im Büro der Nachbarschaftsbörse, vertraulich und kostenlos.

## **Offenes Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche, Mütter, Väter, Paare, Familien**

(Renate Lewin, Tel. 157 76 71)

Große und kleine Sorgen, „unlösbare“ Konfliktsituationen, Kommunikationsschwierigkeiten usw. Erfahrene Erzieherin, Heilpädagogin, Paar- und Familientherapeutin hat Zeit für Sie! Vertraulich und kostenlos, Termine nach Vereinbarung.

## **Deutsch für AusländerInnen**

(Leitung: Ingeborg Udart, Tel. 308 65 20)

Unter Leitung einer erfahrenen Lehrerin kann die deutsche Sprache erlernt oder verbessert werden. Kleiner Kreis, Kursinhalte (je 10-mal) aufeinander aufbauend.

Jeden Donnerstag, 10.00–12.00 Uhr, Nachbarschaftsbörse, kostenlos.

# GesundFit

## **Tango Argentino**

(Leitung: Petra-S. Räbel & Michael Klupsch  
Tel. 30 72 81 04 oder 01577 / 330 45 67

tango@milonguita.de)

## **Anfänger-Workshop**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger.

Samstag, Sonntag 12./13. April 2008

jeweils von 10.00 – 13.00 Uhr, € 50,- pro Person

## **Aufbaukurs mit anschließender Practica**

Anhand von grundlegenden Schrittfolgen und deren Variationen wollen wir die Basisarbeit (Kommunikation im Paar, Achse, Rhythmus) vertiefen und zum Improvisieren auf die Musik ermuntern.

Montags, 14.4.–26.5., 19.30–21.00 Uhr,

€ 80,- pro Person (für 6 Abende inklusive Practica!)

**Practica:** Übungsabend für alle Niveaus (Tango, Milonga, Vals), hier kann man üben, Gelerntes auffrischen, nachfragen.

Montags, 14.4.–26.5., 21.00–23.30 Uhr

€ 5,- pro Person und Abend (Kursteilnehmer frei!)

BewohnerTreff II (bitte keine Straßenschuhe!)

## **Joggen oder Walken** (offenes Angebot)

(Leitung: Hella Schmedes, Tel. 811 04 62)

Für alle, die Lust und Zeit haben, morgens sportlich aktiv zu sein. Treffpunkt: Rosa-Aschenbrenner-Bogen 11, Nordseite.

Jeden Dienstag und Freitag, 9.30 Uhr, kostenlos.

## **Yoga (in der Tradition von B.K.S. Iyengar)**

Kraft, Flexibilität und Entspannung durch Übungen in einer Tradition, in der präzise Arbeit den ganzen Körper in Fluss bringt. Einstieg und Probestunde jederzeit möglich. Info bei der jeweiligen Kursleitung.

## **Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

(Leitung: Maria Seitle, Tel. 470 31 07)

Jeden Dienstag, 18.30–20.00 und 20.00–21.30 Uhr, BewohnerTreff II, je 10er-Block € 100,-.

## **Gesundheit und Yoga – individuell gesehen**

(Kristina Nilsson, Heilpraktikerin, Tel. 39 16 29)

Einzelberatung nach telefonischer Vereinbarung.

Dienstags, 18.00–18.30 Uhr, Nachbarschaftsbörse.

Unkostenbeitrag, für YogaschülerInnen kostenlos.

## **Yoga für den Rücken – auch vorbeugend**

(Leitung: Kristina Nilsson, Tel. 39 16 29)

Auch vorbeugend! Nach den Richtlinien von Iyengar. Keine Vorkenntnisse nötig. Dienstags, 18.30–20 Uhr, Nachbarschaftsbörse, je 10er-Block € 100,-.

## **Hatha Yoga (Level I)**

(Leitung: Bernhard Kleinschmidt, Tel. 54 21 21 40)

Für Anfänger und alle, die besonders sanft mit ihrem Körper arbeiten wollen.

Jeden Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr,

Nachbarschaftsbörse, je 10er-Block € 70,-.

## **Hatha Yoga (Level II und III)**

(Leitung: Bernhard Kleinschmidt, Tel. 54 21 21 40)

Für TeilnehmerInnen mit gewisser Vorerfahrung bzw.

Fitness. Jeden Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr,

Nachbarschaftsbörse, je 10er-Block € 100,-.

## **Wirbelsäulengymnastik und Stretching für Frauen**

(Leitung: Afra Lindner, Tel. 30 00 42 23)

Die Wirbelsäulengymnastik dient zur Vorbeugung und Eigenbehandlung von Wirbelsäulenbeschwerden, das anschließende Stretching verbessert die

Beweglichkeit des Körpers. Einstieg jederzeit, z.T.

Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

Jeden Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr,

BewohnerTreff II, je 10er-Block € 70,-.

## **Pilates – Kraft und Beweglichkeit**

(Leitung: Sylvia Stier, Tel. 36 89 94 01)

Die Pilates-Trainingsmethode verleiht Kraft und Beweglichkeit sowie Harmonie von Körper und Geist.

mittwochs, 10.30–11.30 Uhr und 11.45–12.45 Uhr,

donnerstags, 17.45–18.45 und 19.00–20 Uhr,

BewohnerTreff II, je 10er-Block € 70,-.

# KidsAktiv

## **Spiel- und Krabbelgruppe (0-15 Monate)**

(Information; Jutta Eglauer, Tel. 21 56 80 91)  
Offene, von Müttern/Vätern selbst organisierte Gruppe. Im Vordergrund stehen der Austausch und das Kennenlernen anderer Mütter/Väter mit Babys. Jeden Dienstag, 9.30–11.00 Uhr, Nachbarschaftsbörse, € 2,- pro Treffen.

## **Fenkid® (ab 3 Monate)**

(Leitung: Christine Michel, Info: Tel. 550 67 80)  
Eltern begleiten die frühe Entwicklung ihrer Kinder. Ein Konzept von und in Kooperation mit der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. ([www.zentrum-haebelstrasse.de](http://www.zentrum-haebelstrasse.de)). Jeden Montag, 10.00– 11.15 bzw. 11.45–13.00 Uhr, Gruppenraum Olymp, je 10er-Block € 100,- inkl. ein Elternabend.

## **Musikgarten für Babys (3–18 Monate)**

**Musikgarten für Kleinkinder (18–36 Monate)**  
(Leitung: Marion Schwappacher, Tel. 361 22 99)  
Bewegungs-, Echo- und Instrumentalspiele erweitern den Erlebnisraum der Kinder und fördern deren Sprech- und Hörverhalten. Jeden Donnerstag, 9.30–10.15 Uhr (Babys) und 10.30–11.15 Uhr (Kleinkinder), BewohnerTreff II, je 10er-Block € 65,-.

## **Kreativkurs für Kinder (3–5 Jahre bzw. 6–10 Jahre)**

(Leitung: Corinna Mayer, Tel. 35 74 69 61)  
Was und mit welchem Material (Ton, Pappmaschee, Holz, Märchenwolle, Farben, Stoff etc.) kreativ gearbeitet werden soll, entscheiden die Kinder selbst. 3 bis 5-Jährige, 14.30–15.30 Uhr, 6 bis 10-Jährige, 15.30–16.30 Uhr, BewohnerTreff II, je 10er-Block € 20,- Materialgeld.

## **„Ur-Sprung“: Bewegung, Rhythmus und phantasievolle Tanzimprovisation für Kinder**

(Leitung: Anette Helmrich, Tel. 39 61 72)  
Mit und ohne Material, mit Rhythmik, Tanztechniken und viel Phantasie verbessern die Kinder ihr Körpergefühl, ihre Selbstsicherheit, ihr Lernverhalten. Probestunde jederzeit möglich. 4 bis 6 Jahre: jeden Mittwoch, 14.15–15.15 Uhr, 6 bis 8 Jahre: jeden Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr, BewohnerTreff II, je 10er-Block € 70,-.

## **Singsalabim (Kinderchor für 4–6-Jährige)**

**Chorbande (Kinder-/Jugendchor für Schulkinder)**  
(Leitung: Verena Kley-Drißner; Tel. 43 58 98 60)  
Wer hat Lust, mit anderen Kindern aus dem Quartier zu singen? Spielerische Stimmbildung, viele schöne Lieder, Singspiele, Aufführungen und Chorausflüge. Jeden Mittwoch, Singsalabim: 16.30–17.00 Uhr, Chorbande: 17.30–18.15 Uhr, Nachbarschaftsbörse, € 5,- pro Monat.

## **Experimentieren mit Kindern (1. bis 4. Klasse)**

(Leitung: Astrid Egeressy und Heike Pfeffer, Tel. 31 80 94 70)  
Gemeinsam mit euch wollen wir verschiedene Experimente mit viel Spaß durchführen. 5-mal montags vom 31. 3. bis 28. 4., 17.15–18.00 Uhr, Nachbarschaftsbörse, € 15,-.

## **Offener Fußball-Treff (4–12 Jahre)**

(Information: Verena Kley-Drißner, Tel. 43 58 98 60)  
Für fußballbegeisterte Kinder zwischen 4 und 12 Jahren. Wir suchen noch Väter/Mütter, die ab und zu die Aufsicht übernehmen! Jeden Freitag, 17.00–19.00 Uhr auf der Großen Wiese (nur bei schönem Wetter bzw. beispielbarem Boden, nicht in den Ferien, bitte keine Stollenschuhe!), kostenlos.

## **MontagsTreff für Kinder und Teenies (8–12 Jahre)**

(Kontakt: Henrike Roisch, Tel. 272 44 62)  
Kinder und Teenies machen mit, reden mit, entwickeln eigene Projekte! Wir schreiben, bauen, musizieren, machen das, worauf ihr Lust habt. Dafür suchen wir auch Erwachsene, die ihre Fähigkeiten einbringen: Journalisten, Schreiner, Musiker etc. Jeden 1. Montag im Monat, 17.30–19.00 Uhr, Nachbarschaftsbörse, kostenlos.

## **Theaterkidz (Theatergruppe für Kinder und Jugendliche)**

(Leitung: Tine Voggesser-Hüüs, Tel. 308 41 15)  
Mit viel Spielspaß lernen wir die Grundlagen der Schauspielkunst kennen. Dabei werden wir improvisieren, Wahrnehmungs-, Gestaltungs- und Körperübungen sowie lustige Theaterspiele machen und Szenen entwickeln. Zwei Theateraufführungen pro Jahr sind geplant. Für 5 bis 8-Jährige mittwochs 16.15–17.15 Uhr, für 9 bis 14-Jährige mittwochs 17.15–18.15 Uhr, BewohnerTreff II, € 20,- pro Monat.

Für Anmeldung und Fragen zu den einzelnen Angeboten wenden Sie sich bitte direkt an die genannten KursleiterInnen. Keine Kurse an Feiertagen und in den Schulferien. Bei allen kostenpflichtigen Angeboten gibt es eine kostenlose Probestunde. Bitte beachten Sie, dass die Angebote in verschiedenen Räumen stattfinden (siehe nachfolgende Adressliste)!



Gruppenräume:

## Nachbarschaftsbörse

(Großer Gruppenraum, ca. 37 m<sup>2</sup>,  
kleiner Gruppenraum, ca. 20 m<sup>2</sup>)  
Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9 / EG  
(Zugang über Eingang zum Speisecafé Rigoletto)  
Raumanfragen über Tel. 089-30 74 96 35

## BewohnerTreff II

(Großer Gruppenraum, ca. 75 m<sup>2</sup>,  
Besprechungsküche, ca. 25 m<sup>2</sup>)  
Elisabeth-Kohn-Str. 15 / UG  
(Zugang über Kellertreppe außen)  
Raumanfragen über Tel. 089-30 74 96 35

## Gruppenraum im Olymp

(Großer Gruppenraum mit Küchenecke, ca. 60 m<sup>2</sup>)  
Elisabeth-Kohn-Str. 29 / EG  
(Zugang über Glastür beim Durchgang)  
Raumanfragen über Tel. 0171-543 85 96

Aktuelle Raumbellegung ersichtlich unter  
[www.nachbarschaftsboerse.org/Mietraum](http://www.nachbarschaftsboerse.org/Mietraum)

außerdem...

- \* können Sie unsere Räume auch mieten, z.B. für (Kinder-)Geburtstage und private Feiern, Elterntreffen, Hausversammlungen u.v.m.;
- \* können alle nachbarschaftsfördernden Gruppen aus dem Ackermannbogen, die offen und kostenlos für alle sind, unsere Räume kostenlos nutzen;
- \* erhalten ehrenamtlich aktive Nachbarn und Mitglieder des Trägerversins 20% Rabatt bei Anmietung der Räume;
- \* können Sie über unsere Homepage unseren monatlichen mail-Rundbrief abonnieren;
- \* können Sie sich an das Büro wenden, wenn Sie einen kostenpflichtigen Kurs belegen wollen, diesen aber nicht finanzieren können
- \* können Sie bei uns für 10 Cent/Seite kopieren/faxen (während der Bürozeiten);

## Regelmäßige Angebote Frühjahr / Sommer 2008

**Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,**  
die Nachbarschaft am Ackermannbogen wächst weiter. Viele weitere Häuser wurden in den letzten Monaten bezogen und wir begrüßen alle neuen NachbarInnen ganz herzlich und hoffen, dass Sie sich bald ganz zuhause fühlen hier!

Für dieses „Zuhause-Gefühl“ braucht es über die passende Wohnung hinaus v.a. gute nachbarschaftliche Kontakte. Um dies zu unterstützen, gibt es am Ackermannbogen zwei städtisch geförderte Bewohnertreffs (Nachbarschaftsbörse und BewohnerTreff II, beide in Trägerschaft von wagnis e.V.) sowie einen dritten „halböffentlichen“ Gemeinschaftsraum (Gruppenraum Olymp). Die Beschreibung aller Räume und Kontaktdaten finden Sie auf S. 7. Alle Räume sind für alle Nachbarn offen und nutzbar und wir freuen uns, wenn dort viele nachbarschaftliche Aktivitäten stattfinden. Das Team im Nachbarschaftsbüro unterstützt und berät Sie dabei gerne. Aktiv werden müssen Sie selbst!

Im vorliegenden Programm finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, mit anderen Nachbarn in Kontakt zu kommen. Über diese regelmäßigen Angebote hinaus gibt es viele Einzelveranstaltungen und weitere Anlässe (z.B. Flohmarkt, Feste, Quartierszeitung), sich in Ihrer Nachbarschaft einzubringen. Wir hoffen, es macht Sie neugierig, mal bei uns vorbeizuschauen!

## Nachbarschaftsbüro

**Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9**  
Telefon 089-30 74 96 35, Fax 089-30 74 96 36  
Montag bis Freitag 9.30-13.30 Uhr  
... und nach Vereinbarung

[info@nachbarschaftsboerse.org](mailto:info@nachbarschaftsboerse.org)  
[www.nachbarschaftsboerse.org](http://www.nachbarschaftsboerse.org)

Allgemeine Informationen zum Quartier unter  
[www.ackermannbogen.de](http://www.ackermannbogen.de)



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

Träger: wagnis e.V.

