Neuaubing - Westkreuz

Aubinger Straße 43, 81243 München

DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung, Prävention und Qualifizierungen

AKA

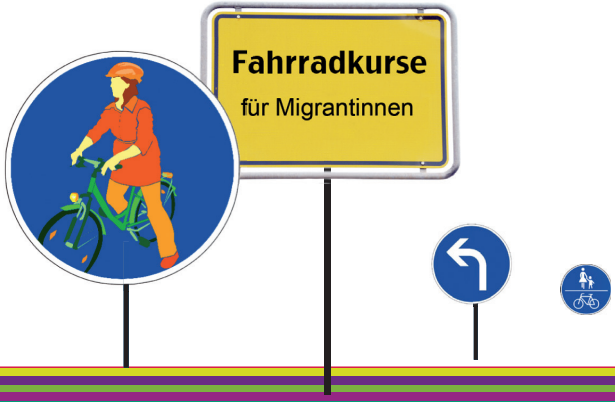
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

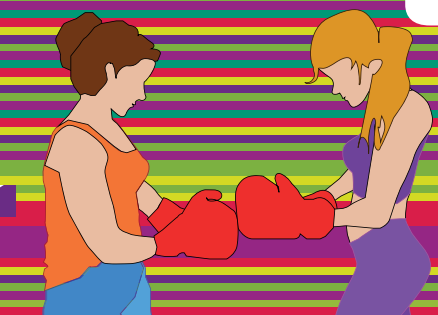
TABI

Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



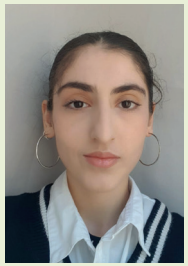


Programm TABI 2022

Aubinger Straße 43, 81243 München

- Fahrradkurse, Seite 4
- Kreativgruppe Westkreuz, Seite 6
- 50. Jubiläum der Olympischen Spiele in München Parade, Seite 8
- Tag der offenen Tür, Jahresabschlussfest, Seite 10

Sie leben im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz und möchten sich mit Nachbarinnen treffen, Sport machen, Fahrrad fahren lernen und neue Kontakte knüpfen? Dann kommen Sie bei uns vorbei!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 - 8 Uhr							
8 - 9 Uhr							
9 - 10 Uhr							
10 - 11 Uhr							
11 - 12 Uhr		12.00 - 14.00 Uhr Interkulturelles Sportcafe Seite 5				11.00 - 14.00 Uhr Fitness am Samstag - vom Gehen zur Gymnastik, Marina, Seite 9	
12- 13 Uhr						12.00 - 13.00 Uhr Kickboxen Sevim, Seite 7	
13- 14 Uhr							
14 - 15 Uhr						13.00 - 14.00 Uhr Kickboxen Sevim, Seite 7	
15 - 16 Uhr		15.00 - 16.00 Uhr Pilates, Eda Seite 5					15.00 - 18.00 Uhr Kreativ- und Nähworkshop, Luma, Seite 6
16 - 17 Uhr		16.00 - 17.00 Uhr Pilates, Eda Seite 5				16.00 - 18.00 Uhr Afgh. Frauencafe, 1x im Monat Seite 11	
17 - 18 Uhr			 17.30 - 18.30 Uhr Kickboxen, Sevim Seite 7				
18 - 19 Uhr		18.00 - 21.00 Uhr SHG russischsprachiger Frauen Seite 10	18.30 - 19.30 Uhr Kickboxen, Sevim Seite 7				18.00 - 19.30 Uhr, Schwimmkurse für Frauen und Mädchen, Eda Seite 5
19 - 20 Uhr				19.30 - 21.00 Uhr Bulg. SHG Dialog 1x im Monat Termine sind auf der Rückseite			
20 - 21 Uhr							

Fahrradkurse bei TABI

Grundkurse:

Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnissen. Jeder Grundkurs findet insgesamt 4x zu je 2 Stunden statt. Das ist die Basis zum Radfahrenlernen.

Hier lernen Sie: • die Funktionen des Fahrrads • Rad zu fahren
• Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Grundkurs Tabi Juni:

Di, 07.06.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Mi, 08.06.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Di, 14.06.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Mi, 15.06.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Kursleitung: Wilma Vogel

Grundkurs TABI Juli:

Fr, 24.06.2022, 9.00 - 11.00 Uhr
Sa, 25.06.2022, 9.00 - 11.00 Uhr
Fr, 01.07.2022, 9.00 - 11 .00 Uhr
Sa, 02.07.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Kursleiterin: Ferda Uyar

Grundkurs TABI September 1:

Fr, 09.09.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 10.9.2022, 9.30 - 11.30 Uhr
Fr, 16.9.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 17.9.2022, 9.30 - 11.30 Uhr
Kursleitung: Helin Geles

Grundkurs TABI September 2:

Fr, 30.9.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 01.10.2022, 9.30 - 11.30 Uhr
Fr, 07.10.2022, 15.00 - 17.00 Uhr
Sa, 08.10.2022, 9.30 - 11.30 Uhr
Kursleitung: Sevim Geles

Fortgeschrittenenkurse:

Hier können Sie Ihre Fahrpraxis erweitern durch Fahrradfahren auf der Strasse und im Strassenverkehr. Dieser Kurs hat 4 Einheiten zu je 2 Stunden

Fortgeschritenenkurs TABI 1:

Fr, 22.7.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Sa, 23.7.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
Kursleiterinnen: Ferda Uyar,
Buket Barlas Waechter

Fortgeschritenenkurs TABI 2:

15.10.2022, 10.00 - 13.00 Uhr
16.10.2022, 10-13 Uhr
Kursleiterinnen: Ferda Uyar,
Zeynep Süalp

Schwimm-kurse bei TABI

Ort: Ridlerstr. 26, 80339 München

Zeit: Sonntags, 18.00 - 19.30 Uhr

Jeder Schwimmkurs findet insgesamt 5x zu je 1,5 Stunden statt.

1. Schwimmkurs

13.03.2022
20.03.2022
27.03.2022
03.04.2022
10.04.2022

2. Schwimmkurs

01.05.2022
08.05.2022
15.05.2022
22.05.2022
29.05.2022

3. Schwimmkurs

26.06.2022
03.07.2022
10.07.2022
17.07.2022
24.07.2022

4. Schwimmkurs

13.11.2022
20.11.2022
27.11.2022
04.12.2022
11.12.2022

Pilates

Wöchentlich am Dienstag
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Übungsleiterin: Süheyda Sayin,
Sportpädogogin

Interkulturelles Sportcafe

Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sportpädagogin

25.01.2022
Sport gegen Stress 1

15.02.2022
Bewegung macht Spass

15.03.2022
Gesunde Ernährung

12.04.2022
Richtig Aufwärmen - Übungen

10.05.2022
Gesund durch Bewegung

14.06.2022
Bewegung und Entspannung im Sitzen

12.07.2022
Gesunde Ernährung 2

13.09.2022
Einfache Bewegungsübungen

18.10.2022
Fitnessübungen für Zuhause

15.11.2022
Bauchmuskelübungen für Zuhause

13.12.2022
Sport gegen Depression

Kreativgruppe Westkreuz

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin

22.03.2022	12.00 - 14.00 Uhr
24.05.2022	12.00 - 14.00 Uhr
21.06.2022	12.00 - 14.00 Uhr
05.07.2022	13.00 - 17.00 Uhr

Kreativ- und Nähworkshop

Gruppenleiterin: Luma Afandy
Ort: Friedrichshafener Str. 9, Forum am Westkreuz, 81243 München
Zeit: Jeden Sonntag von 15.00 - 18.00 Uhr

Kickboxen für Mädchen und junge Frauen

Zeit: mittwochs 17.30 - 19.30 Uhr und samstags 12 - 14 Uhr
Gruppenleiterin: Sevim Geles
015752814773 (Telefon und Whatsapp)

50. Jubiläum der Olympischen Spiele in München Parade 2. Juli 2022

„MORGEN e.V. , bzw. die Vereine und Gruppe des Netzwerks werden bei der Olympia-Parade 2.Juli 2022 mit Musik, Trachten und Vielfalt teilnehmen.

Die Parade wird am Samstag, den 02. Juli 2022 ungefähr vom Pinakothek der Moderne in Richtung Olympiapark ziehen und in einer Abschlussveranstaltung am Coubertinplatz enden. Genaue Uhrzeiten sowie Startpunkt und Route werden im Laufe der weiteren Planungen bekannt gegeben.“

https://www.morgen-muenchen.de/das-50-jubilaeum-der-olympischen-spiele-in-muenchen-parade-1-9-juli-2022/

An der Parade nehmen unsere Kreativ- und Nähworkshop, mit Trachten aus verschiedenen Ländern, unsere Fahrradkursleiterinnen mit unseren Fahrrädern und die Kickboxgruppe der Mädchen und jungen Frauen, teil. Am Infostand am Coubertinplatz wird durch die Kreativgruppen eine kleine Präsentation der Kunstwerke, Hennabemalung und Armbänderflechten angeboten. Bei einem „Fitness-Check“ mit Blutdruckmessen, Blutzuckermessen und pysiotherapeutischer Erstberatung können Sie eine Gold-, Silber- oder Bronze- Fitness-Medaille erhalten.

Fitness am Samstag
Vom Gehen zur Gymnastik

Gruppenleiterin: Marina Kurochkina
Wöchentlich am Samstag
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Wenn es das Wetter erlaubt, gehen wir mit den Stöcken eine Wegstrecke den Waldweg entlang Dabei achten wir auf unser inneres Gleichgewicht von Bewegung und Atmung.
Die Gehzeit beträgt 45 Minuten. Dabei wird die Ausdauer gesteigert!

In der zweiter Stunde trainieren wir gezielt Rücken und Beine.
Für unser Kraftprogramm benutzen wir die natürlichen Ressourcen der Natur die auf dem Waldweg stehen.
Übungen auf den Bänken oder an einem Baum. Auch unser Lieblings-Kleingerät das Theraband kommt zum Einsatz. Es ist kompakt und passt in jede Hosentasche. Das Kombinationstraining im Freiem steigert vor allem unser Immunsystem, bringt Körper und Seele in Balance und macht gute Laune!
Nach dem gemeinsamen Ausdauer-Krafttraining belohnen wir uns mit einer Tasse Kaffee und Kuchen in einem gemütlichen Cafeteria.

Bitte mitbringen: Wasser, Theraband und selbstverständlich bequeme Sportkleidung und passende Sportschuhe.

Tag der offenen Tür

05.07.2022
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Präsentation der kreativen Gruppen,
Tanz, Zumba,
Kickbox-Vorführung und
Probetraining

Jahresabschlussfest

25.10.2022
Zeit: 14 - 18 Uhr

Selbsthilfegruppe russisch-sprachiger Frauen

Ort: Friedrichshafener Str. 9,
Forum am Westkreuz, 81243 München
Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Gruppenleiterin: Viktorija Serstobojeva

01.03.2022	06.09.2022
05.04.2022	04.10.2022
03.05.2022	08.11.2022
07.06.2022	06.12.2022
05.07.2022	

Afghanisches Frauencafe

Psychologin: Shapanak Kolbi
Sprache: Persisch
1x im Monat am Samstag
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: Friedrichshafener Str. 9, Forum am Westkreuz, 81243 München

19.03.2022
Herz - Kreislauf - Erkrankungen
Ref. Dr. med. Zühal Vali, Sprache: Dari/ Paschto
30.04.2022
Stressbewältigung
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
28.05.2022
Motivation stärken, psychische Gesundheit fördern,
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
18.06.2022
Ursachen und Auslöser von Depressionen
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
30.07.2022
Nein sagen lernen – Erfolgreich Grenzen setzen stärkt die Psyche
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
24.09.2022
Depressionen vorbeugen -Tipps zur Prävention
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
08.10.2022
Brustgesundheit bei Hochblutdruck
Ref. Dr. med. Zühal Vali, Sprache: Dari/ Paschto
19.11.2022
Migration und psychische Gesundheit
Ref. Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch
10.12.2022
Auswertung und Jahresplanung
Ref. Dr. med. Zühal Vali, Sprache: Dari/ Paschto
28.01.2023
Stressbewältigung durch Zeitmanagement
Ref.: Shaparak Kolbi, Sprache: Persisch

Bulgarischsprachiges Frauencafe

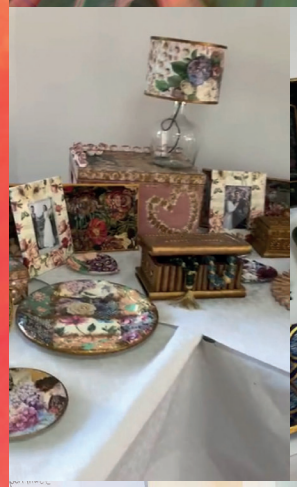
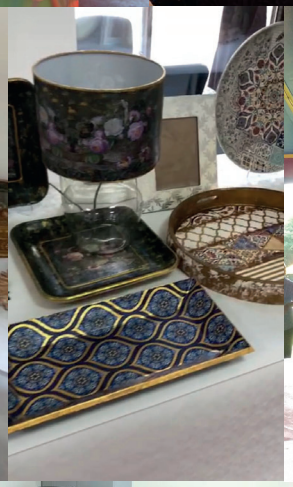
Psychologin: Marusya Topalova
marusya.topalova@gmx.de
Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr
Ort: Friedrichshafener Str. 9, Forum am Westkreuz, 81243 München

13.01.2022
Frauengesundheit - Selbstbehauptung und Seelische Gesundheit
Здравето на жените самоутвърждаване и психично здраве.
10.02.2022
Umgang mit Depressionen im Alltag, Справяне с депресията в ежедневието
08.03.2022
Internationaler Frauentag, Frauen und Migration
Международен ден на жената/Жените и миграцията
07.04.2022
Das deutsche Krankenversicherungssystem
Немската здравноосигорителна система
22.04.2022
Vortrag, Tag der Erde, Klima und Gesundheit - Ден на Земята
05.05.2022
Kreative Übungen, Umgang mit Ängsten und Stress
Творчески упражнения за справяне със стре с а
02.06.2022
Welttag der Umwelt, wie das Klima unsere Gesundheit beeinflusst
Световен ден на околната среда, Как климатът влияе на нашето здраве
07.07.2022
Frauengesundheit - Vorsorgeunguntersuchungen und Psychoonkologie
Здравето на жените превенция,профилактика и психоонкология
29.09.2022
Weltherztag, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen
Световен ден на сърцето, сърдечно съдови заболявания при жените
13.10.2022
Frauengesundheit und Brustkrebsprävention, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung - Здравето на жените и превенция на рака на гърдата Съдействие за справяне с болестта
10.11.2022
Prävention Häuslicher Gewalt, Превенция на домашното насилие
25.11.2022
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen - Wir brechen das Schweigen!
Международен ден срещу насилието над жени
08.12.2022
Jahresrückblick und Planung 2023, Годишна среща и планиране на 2023

Bulgarischsprachige Selbsthilfsgruppe „Dialog“, Psychosomatische Erkrankungen

Psychologin: Marusya Topalova, marusya.topalova@gmx.de
Zeit: Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Friedrichshafener Str. 9, 81243 München

13.01.2022
Psychosomatische Störungen und Beschwerden
Психосоматични разстройства и заболявания
10.02.2022
Migration und Gesundheit, Миграция и здраве
08.03.2022
Herzneurose, Behandlung und Vorbeugung
Невроза на сърцето. Лечение и профилактика
07.04.2022
Bewältigung von psychosomatischen Störungen und Erkrankungen
Справяне с психосоматични разстройства и заболявания
22.04.2022
Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Frauen
Промоция на здравето и здравни грижи за жените
05.05.2022
Tipps zum Umgang mit Angststörungen, Panik und Panikattacken, Съвети за справяне с тревожни разстройства, паника и пристъпи на паника
02.06.2022
Ursachen, Auslöser und Bewältigung von Essstörungen
Причини, предизвикателства и справяне с хранителни разстройства
07.07.2022
Psychosomatische Störungen und Arbeitsplatz
Психични разстройства и работно място
29.09.2022
Einsamkeit und psychosomatische Erkrankungen
Самот а и психосоматика болести
13.10.2022
Umgang mit Schlafstörungen, Entspannungstraining
Причини за безсънието.Релаксация
25.11.2022
Psychologische Beratung und Psychotherapie
Психологическа грижа и психотерапия
08.12.2022
Stressbewältigung - Kreative Übungen, Борба със стреса чрез креативни упражнения

Kontakt:
Tel.: 089 / 50 50 05

E-Mail: info@donnamobile.org

Homepage: www.donnamobile.org
www.tabi-donnamobile.de