

# OBA: Freizeit und Bildung



Juli



August



September



Oktober

**FREIZEIT erleben**

**NEUES lernen**

**LEUTE treffen**





# WICHTIGE INFOS



## Wie melde ich mich an?

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an, die Sie machen wollen.  
Sie können sich für neun Angebote anmelden.  
Bitte füllen Sie den Anmelde-zettel ganz aus.  
Wir können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen annehmen.

## **Bis zum 11. Juni 2026 sind alle Anmelde-zettel pünktlich.**

Wenn der Anmelde-zettel zu spät kommt, bekommen Sie wahrscheinlich eine Absage.  
Das heißt: Sie können dann nicht mit-machen.

Nach dem Anmelde-schluss bekommen Sie einen Brief mit allen Angeboten, für die Sie eine Zusage haben.

## **Nur an diesen Angeboten können Sie teil-nehmen!**

Für alle anderen Termine stehen Sie auf der Warte-liste.  
Falls Sie nach-rücken können, rufen wir Sie an.  
Wenn Sie nicht kommen können, sagen Sie bitte ab.  
Dann kann jemand von der Warte-liste nachrücken.  
Wenn Sie nicht kommen oder kurz vorher absagen, müssen Sie das Geld trotzdem bezahlen.

## Wie muss ich bezahlen?

Das Geld zahlen Sie bitte am Anfang des Angebots bei der Leiterin oder dem Leiter. Der Preis ist oft höher, als auf den Eintrittskarten steht, weil die Ehrenamtlichen weniger für ihre Karten zahlen.  
Wenn Sie dazu Fragen haben, dann rufen Sie uns an.  
Nehmen Sie Ihren Behinderten-ausweis mit Wert-marke bitte zu allen Angeboten mit.  
Eine Kopie gilt nicht.  
Bitte nehmen Sie zu allen Veranstaltungen genug Geld mit.  
Essen und Trinken müssen Sie selbst bezahlen.  
Wenn Sie kurz vorher absagen müssen oder etwas besprechen wollen, dann rufen Sie die Handy-nummer an, die unter dem Angebot im Heft steht.  
Der Anruf-beantworter der OBA wird am Wochen-ende nicht abgehört.

---

Die OBA-Angebote werden von **Ehrenamtlichen** begleitet.

Wir können keine Einzel-begleitung bieten.

Besonderen Betreuungs-bedarf müssen Sie vor der Anmeldung mit der OBA besprechen!



---

Liebe Leserin, lieber Leser!

Und schon ist der Sommer da! Wir freuen uns auf Eis·essen, Sonnen·schein und viel Zeit draußen!

Viel Spaß beim Lesen und Aussuchen,  
wünscht das Team der OBA



## Aufgepasst! Infos & Termine

- **Wir haben ein neues Gesicht in der OBA :-)**



Hallo,  
ich bin Tanja und neu in der OBA. Ich mache hier ein Studium. Vielleicht sehen wir uns bald bei einem Angebot oder im OBA-Büro. Ich freue mich auf viele gemeinsame Projekte und Aktionen!

- **Außerdem haben wir einen neuen Treff·punkt:**

Unser neuer Treff·punkt ist am Pasinger Bahn·hof.  
Vor dem Bäcker Rischart.  
Ab jetzt findet ihr diesen Treff·punkt auch im Heft.





# Infos zu den Preisen

## Einige haben uns gefragt...

- **Warum steht auf den Eintrittskarten ein anderer Preis?**

Die Ehrenamtlichen begleiten viele Angebote.

Sie erhalten dafür kein Geld.

Die Ehrenamtlichen zahlen dafür nur den halben Ticketpreis.

Das Angebot für die Teilnehmer kostet damit etwas mehr.

Wenn Sie dazu mehr Fragen haben, dann rufen Sie uns an.



- **Warum kosten die Angebote Geld?**

Wir drucken unsere Hefte bei der Druckerei.

Das ist sehr teuer.

Auch der Versand ist teuer.

Dafür berechnen wir 6 € bei jedem Angebot.



## Übung zum Entspannen

**Donnerstag, 9. Juli, 20. August und 3. September**

Auto\*genes Training ist eine Übung zum Entspannen.

Sie bringen Ihre Gedanken zur Ruhe.

Dafür sagen Sie ruhige Sätze im Kopf.

So wird Ihr Körper und Ihr Kopf ruhig.

Auto\*genes Training kann man im Liegen und Sitzen machen.

Auto\*genes Training hilft bei:

- Stress
- Angst
- Schlaf\*problemen



Wir treffen uns am frühen Abend und starten entspannt

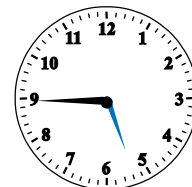
in den Feierabend. Bitte bringen Sie, wenn möglich,

eine Sport\*matte oder ein Handtuch mit. Wenn Sie möchten,

bringen Sie auch eine Decke zum Zudecken mit.



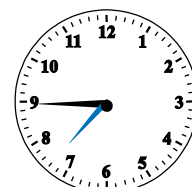
**Kira  
Mathilda**



17:45

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



19:45

OBA Café

€ 6



0160 / 266 58 96



# Tollwood Sonntag, 12. Juli



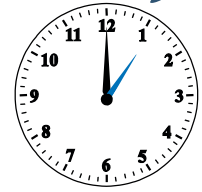
Wir treffen uns in der Halfmoon Bar auf dem Tollwood.  
Zusammen hören wir Musik und tanzen.

Die bayerische Band „ScheinEilig“ und  
die OBA-Band „The Orchestra Extrange“ spielen für uns.  
Tanz-lehrerin Katharina Mayer zeigt uns bayrische Tänze.  
Alle tanzen und haben Spaß.

Bitte nehmen Sie Geld für Getränke und Essen mit.



**Harry  
Tanja, Gina, Christl Sch., Sabine,  
Corinna, Josefine**

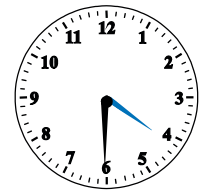


13 Uhr

Sendlinger Tor  
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 13:30**

Ackermannstr. 65



16:30

Tollwood

€ 6



0159 / 043 872 53



# Sommerkonzert in Garching Freitag, 17. Juli



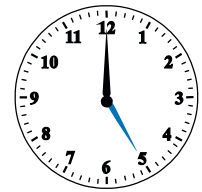
Die Musikschule Garching lädt zu einem bunten  
Sommerkonzert ein.

Kleine und große Schülerinnen und Schüler zeigen was  
sie gelernt haben. Sie spielen alleine oder in einer  
Gruppe.

Uns erwartet ein bunter Abend voller Musik.  
Das Konzert ist im Bürgerhaus Garching.  
Es dauert etwa 1 bis 2 Stunden.



**Michael  
Christl P.**



17 Uhr

Münchner Freiheit  
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 16:45** Taxi-stand

Leopoldstr. 82



20:30

Münchner Freiheit

€ 10



0151 / 573 157 49

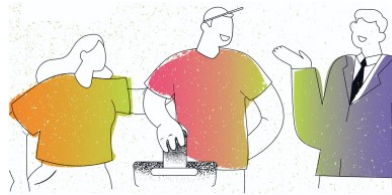


# Politik und Ich

## Freitag, 17. Juli und 18. September

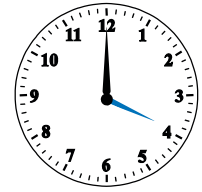
Sie interessieren sich für Politik?  
 Sie wollen etwas bewegen?  
 Dafür gibt es das Projekt "Politik und Ich".  
 Antonie Hutter ist die Ansprechperson dafür.  
 In dieser Veranstaltung reden wir über Politik.  
 Wie können wir etwas verändern?  
 Wie können wir unsere Rechte durchsetzen?

Wir reden gemeinsam darüber.  
 Wir reden über "Politik und Ich"



**POLITIK**&ich

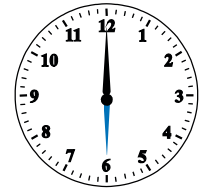
**Antonie und Tim  
 Cherif, Silke**



16 Uhr

OBA Café  
 St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



18 Uhr

OBA Café

€ kostenlos

☎ 0157 / 806 189 48



# Wind-beutel backen

## Sonntag, 19. Juli

Leicht wie das himmlische Kind wird unser Wind-beutel sein. Der Wind-beutel ist ein klassisches Gebäck aus Brandt-teig. Wir füllen ihn mit luftiger Sahne und Marmelade.  
 Die fertigen Wind-beutel lassen wir uns mit Kaffee oder Tee schmecken.



**Christine & Markus  
 Regina, Gerda, Dagmar**



13:30

OBA Café  
 St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16 Uhr

OBA Café

€ 10

☎ 0151 / 232 273 87

# Ausflug am Mittwoch: Spaziergang im Grünen

## Mittwoch, 22. Juli

Heute fahren wir mit der S-Bahn nach Dachau.  
Vom Bahnhof spazieren wir zum Schlossgarten.  
Das Schloss liegt auf einem Berg über der Stadt.  
Deshalb hat der Weg einige Treppen und steile Wege.  
Vom Berg haben wir einen schönen Blick auf die weite  
Landschaft und bis nach München.

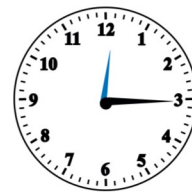
Im Schlosscafé machen wir Pause.  
Gehstrecke: etwa 6 Kilometer (mit Treppen!)  
Gehzeit: etwa 2 Stunden



Bitte mitnehmen:

Rucksack mit kleiner Brotzeit und Getränk, Sonnenschutz  
(Hut, Kappe), Geld für Besuch im Café

**Michael**  
**Claudia, Karin, Heide, Marianne**



12:15

Marienplatz  
Arkaden Ludwig Beck

**Taxi: 12 Uhr** Taxi-stand  
Tal 1, Sparkasse



17:30

Marienplatz

€ 6



0151 / 573 157 49

# Freitags Disco im Crash

## Freitag, 24. Juli, 23. Oktober, 20. November



Wir gehen in die Disco CRASH zum Tanzen.  
Wir treffen nette Leute und haben einen schönen  
Abend.  
Es gibt Musik von Schlager bis Oldies und Rock und  
Pop.  
Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.  
Auch die Leute vom CRASH freuen sich sehr, dass wir  
kommen.  
Natürlich kann jeder in die Disco gehen. Begleitung  
durch die OBA gibt es aber nur, wenn Sie angemeldet  
sind.

**Corinna**  
**und die Disco-Bande**



20:30

Sendlinger Tor  
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

**Taxi: 20:45**  
Ainmillerstr. 10



24 Uhr

Disco Crash

€ 14



0151 / 535 942 44

# Ausflug zum Chiemsee mit Schiff·fahrt

## Samstag, 25. Juli

Wir fahren mit der Bahn nach Prien. Mit der Chiem·see·Bahn fahren wir zur Schiff·anlege·stelle. Wir nehmen das Schiff zur Frauen·insel. Dort machen wir einen Spazier·gang rund um die Insel. Wir kehren in einem Wirts·haus ein.

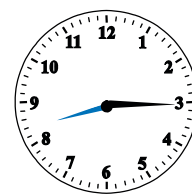
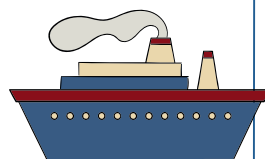
Danach geht es mit Schiff und Bahn zurück nach Hause. Bitte nehmen Sie Ihren Schwer·behinderten·ausweis und Geld mit.

Die Fahrten sind nur kostenlos mit Schwer·behinderten·ausweis mit Wert·marke.

Sonst kostet die Fahrt zusätzlich **17€**.



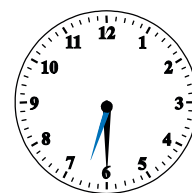
**Florian und Margit  
Gerda, Claudia**



8:15

Haupt·bahn·hof  
Info·point

**Taxi:** nach Absprache



18:30

Haupt·bahn·hof

€ 6

☎ 0176 / 407 082 39



## Bavaria Film·studio

### Samstag, 1. August

Wir tauchen ein in die Welt der Filme.  
Wir besuchen die Bavaria-Film-Studios.  
Dort sehen wir echte Orte aus Kino·filmen.  
Wir sehen, wie die Filme gemacht werden.  
Wir dürfen kurze Szenen aus Filmen nach·spielen.



**Max und Mary  
Karin, Christl P., Selen**



8:45

Sendlinger Tor  
Bahn·steig U3/U6

**Taxi:** 9:45 Eingang  
Bavaria Film·stadt



13 Uhr

Bavaria Film·stadt

€ 29

☎ 0176 / 158 837 48



# Kräuterwanderung Samstag, 1. August

In München wachsen viele Kräuter. Die schauen wir uns heute genau an. Wir lernen ihre Namen. Und wir lernen, was man mit ihnen machen kann. Wir hören Geschichten zu den Kräutern. Wir gehen 7 Kilometer.

Bitte mitnehmen:

Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Schutz vor Sonne oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brotzeit, Fahrkarte und Geld.



**Christiane  
Dagmar, Margit, Christl Sch., Gerda, Angelika**



10 Uhr

Odeonsplatz (U3/U6, U4/U5), Zwischengeschoss

**Taxi: 9:45** Taxi stand  
Odeonsplatz



15 Uhr

Odeonsplatz

€ 7



0151 / 216 024 50



# Mit A.L.M. zum Bärnsee Sonntag, 2. August

Wir machen mal wieder eine Wanderung mit A.L.M.  
Es geht mit dem Zug nach Aschau.

Von dort wandern wir zum Bärnsee.

Dort sind Stege angelegt. Sie heißen Bohlenwege. Sie führen durch das Moor. Und rund um den See.

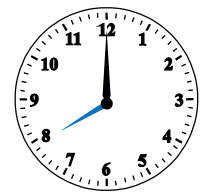
Wir wandern weiter nach Bernau. Von dort fahren wir mit dem Zug wieder nach München.

Wir wandern 9 Kilometer. Das dauert 3 Stunden.

Bitte mitnehmen:

Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Schutz vor Sonne oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brotzeit, Fahrkarte und Geld.

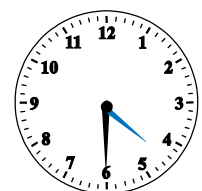
**Heide  
Christina, Claudia**



8 Uhr

Hauptbahnhof  
Info point

**Taxi: 7:45** nach  
Absprache



16:30

Hauptbahnhof

€ 6



0160 / 266 58 96



# Wanderung: Grünwald nach Deisenhofen

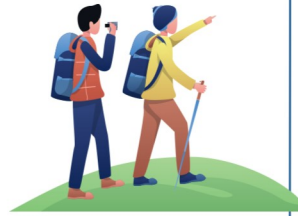
## Sonntag, 2. August

Wir fahren mit der Tram·bahn nach Grün·wald. Dann wandern wir über Wörn·brunn zur Kugler·alm. Nach einer Pause gehen wir zum Bahn·hof in Deisen·hofen. Mit der S-Bahn fahren wir zurück in die Stadt.

Wir gehen 9 Kilo·meter. Dafür brauchen wir mit Pause 4 Stunden.

Bitte mit·nehmen:

Gute Schuhe, wetter·feste Kleidung, Schutz vor Sonne oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brot·zeit, Fahr·karte und Geld.



**Tobias und Christiane  
Angelika**



9 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16 Uhr

Haupt·bahn·hof



€ 6

0151 / 216 024 50

# Sonntags·spaziergang an der Würm

## Sonntag, 2. August

Wir spazieren ein weiteres Stück an der Würm entlang. Die Würm ist ein kleiner Fluss im Westen von München. Heute beginnen wir den Spazier·gang in Allach. Wir folgen dem Fluss weiter in Richtung Karls·feld.

Unterwegs können wir in einem Gast·haus oder Bier·garten eine Brotzeit- oder Kaffee-Pause machen.

Geh·strecke: etwa 6 Kilo·meter

Geh·zeit: etwa 2 Stunden

Bitte einstecken:

Ruck·sack mit Getränk, Sonnen·schutz (Hut, Kappe), Geld für Besuch im Gast·haus oder Bier·garten



**Michael  
Heike B., Richard, Margit**



13:30

Marien·platz  
Arkaden Luwig Beck

**Taxi: 13:15** Taxi·stand  
Tal 1 bei der Spar·kasse



17:30

Marien·platz



€ 6

0151 / 573 157 49





# Kaffee·klatsch mit alten Freunden

## Mittwoch, 5. August

Sie wohnen in einem Wohn·heim und wollen gerne mal wieder alte Freundinnen und Freunde aus anderen Wohn·heimen treffen? Dann kommen Sie zum Kaffee·klatsch in die OBA! Wir sitzen zusammen im Garten, essen Kuchen und ratschen.  
Das war ein Vorschlag von den Heim·beiräten.



**Moni und Tanja**  
**Claudia, Gina, Karin**



14:30

OBA Café oder Garten  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16:30

OBA



6



0176 158 830 26

# Feier·abend·spaziergang an der Isar

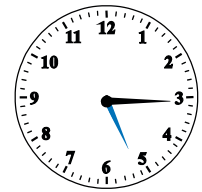
## Freitag, 7. August



Wir fahren mit dem MVV-Bus nach Unter·föhring.  
Von hier spazieren wir runter an den Isar·kanal und die Isar.  
Wir gehen ein Stück am Fluss entlang Richtung Norden.  
Über eine Brücke über·queren wir den Fluss und können Richtung Freimann oder Fröttmaning weiter·gehen.  
Unterwegs können wir eine Brot·zeit·pause machen.

Weg·strecke: etwa 5 Kilo·meter  
Geh·dauer: etwa 2 Stunden

Bitte einstecken:  
Ruck·sack mit kleiner Brotzeit und Getränk



17:15

Münchner Freiheit  
Bahn·steig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 17 Uhr** Taxi·stand  
Leopoldstr. 82



20:30

Münchner Freiheit



6



0151 / 573 157 49

**Michael**  
**Christl Sch., Marianne, Angelika, Gerda**



# Schlager-Schiff auf dem Chiemsee

## Samstag, 22. August

Wir feiern wieder Party auf dem Schlager-Schiff.  
Es gibt Schlager-Musik und Disco-Musik zum Tanzen.  
Viele Leute verkleiden sich. Zum Beispiel mit bunten Hosen oder großen Sonnenbrillen.  
Vielleicht kommen Sie auch in Party-Kleidung. Dann macht es noch mehr Spaß.

Vorher machen wir eine Brotzeit am Hafen. Bitte bringen Sie etwas zum Essen und Trinken mit.

Auf dem Schiff können wir Getränke kaufen.  
Bitte nehmen Sie genug Geld mit.

**Monika R. und Corinna L.  
Alex, Karl, Karin**



17 Uhr

OBA

St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



24 Uhr

St.-Quirin-Str. 13

€ 60



0151 / 535 942 44



# Chiemgau Therme Bad Endorf

## Samstag, 29. August

Wir fahren zur Therme Bad Endorf.  
Dort können wir uns ausruhen und entspannen.  
Wir fahren mit dem Zug dorthin.  
In der Therme gibt es viele Schwimmbecken.  
Es gibt auch einen Whirlpool.  
In der Therme können wir auch Essen und Getränke kaufen.



**Margit  
Gina, Karin, Christl Sch., Regina**



9:30

Hauptbahnhof  
Info Point

**Taxi:** Eingang Bayerstraße  
(nach Absprache)



18:15

Hauptbahnhof

€ 33



0176 / 407 082 39

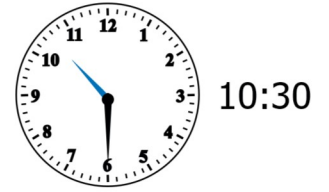
# Wanderung: Der Künstlerweg in Dachau

## Sonntag, 30. August

Wir fahren mit der S-Bahn nach Dachau.  
Dann spazieren wir an der Amper entlang.  
Die Amper ist ein kleiner Fluss.  
Der Weg heißt Künstler-Weg, weil viele Künstler dort  
gelebt und gearbeitet haben.  
Im Biergarten machen wir eine Pause.  
Wir gehen 6 Kilometer.



**Susanne und Corinna**  
**Richard, Selen, Marina, Gerda**



Marienplatz  
Arkaden Ludwig-Beck  
**Taxi: 10:15** Taxi-stand  
Tal 1 bei der Sparkasse



Marienplatz  
€ 6  
☎ 0151 / 535 942 44



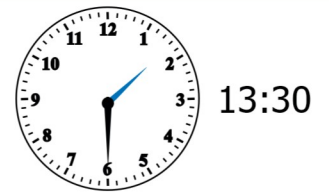
# Bayrische Brotzeit

## Sonntag, 30. August

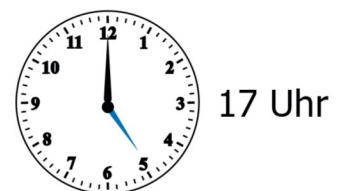
Heute machen wir zusammen eine bayrische Brotzeit.  
Es gibt Wurst, Käse, Obazdn und Radi.  
Die Brezen und Semmeln backen wir zusammen.  
Dann lassen wir uns alles zusammen schmecken.



**Markus**  
**N.N.**



OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13  
**Taxi: wie oben**



OBA Café  
€ 12  
☎ 0151 232 273 87



# Wanderung am Chiem-see

## Sonntag, 6. September

Wir fahren mit dem Zug nach Prien.  
Dann fahren wir mit dem Schiff nach Gstadt.  
Von dort wandern wir am See entlang zurück nach Prien.  
Dabei sehen wir die Berge und den See.  
Die Wanderung ist 9 Kilo-meter lang.  
Wir gehen etwa 2 bis 3 Stunden.

Bitte mit-nehmen:

Gute Schuhe, wetter-feste Kleidung, Schutz vor Sonne  
oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brotzeit,  
Fahr-karte und Geld.



**Tobias und Angelika  
Christl Sch.**



8:15

Haupt-bahn-hof  
Info-Point

**Taxi:** Eingang Bayerstraße  
(nach Absprache)



17:15

Haupt-bahn-hof

€ 6



0176 158 837 48



# Rad-tour an der Würm

## Sonntag, 6. September

Wir machen eine Rad-tour an der Würm entlang.  
Die Würm ist ein kleiner Fluss im Westen von München.  
Wir fahren mit der S-Bahn nach Unter-menzing.  
Dort startet unsere Rad-tour.  
Wir fahren mit dem Fahr-rad nach Allach und Karls-feld.  
Danach fahren wir weiter nach Dachau.  
In der Nähe von Heberts-hausen fließt die Würm in die Amper.  
Von dort fahren wir mit der S-Bahn zurück nach München.  
Die Fahr-strecke ist etwa 20 Kilo-meter lang.  
Unterwegs machen wir eine Pause in einem Bier-garten.  
Dort können wir essen und etwas trinken.  
Wichtig: verkehrs-sicheres Fahr-rad oder E-Bike, Rad-helm,  
Rad-tasche oder Ruck-sack mit Brotzeit und Getränk

**Michael  
Karin, Christina**



11:30

Marien-platz  
nach Absprache

**Taxi:** nach Absprache



17:30

nach Absprache

€ 6 + MVV Radkarte



0151 / 573 157 49



# Herbstwanderung am Tegernsee

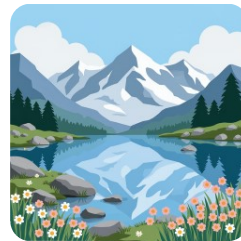
## Samstag, 12. September

Mit der Oberlandbahn fahren wir zum Tegernsee.  
Wir wandern heute ein Stück auf dem Panorama  
Wanderweg. Vom Seeufer aus gehen wir bergauf.  
Wir umrunden in einer großen Schleife den Ort Rottach-  
Egern. Immer wieder haben wir schöne Ausblicke.  
Dann geht es zurück zum See.  
Unterwegs kehren wir in einem Café oder einem Gasthaus  
ein.

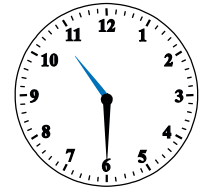
Wegstrecke: 10 bis 12 Kilometer mit Wegen bergauf und  
abwärts

Gehdauer: etwa 3 bis 4 Stunden

Wichtig: Schuhe mit griffiger Sohle,  
Rucksack mit Brotzeit und Getränk



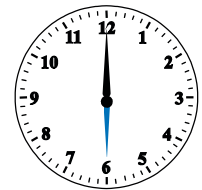
**Michael**  
**Heike B., Claudia, Regina**



10:30

Hauptbahnhof  
Info Point

**Taxi:** 10:30 Eingang  
Bayerstr. (nach Absprache)



18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0151 / 573 157 49



# Gipfel-Wanderung Aiplspitz

## Sonntag, 13. September

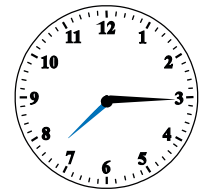
Wir fahren mit dem Zug nach Fischbachau.  
Dann beginnen wir den Aufstieg auf die Aiplspitz.  
Auf dem Gipfel genießen wir die Aussicht und machen  
eine Brotzeit.

Wir laufen 5 bis 6 Stunden.

Wichtig:

Feste Schuhe, Schutz gegen Sonne und Regen,  
wetterfeste Kleidung. Sie müssen trittsicher sein und  
gute Auzsdauer haben. Nehmen Sie genug zum Essen  
und Trinken (2 Liter) mit.

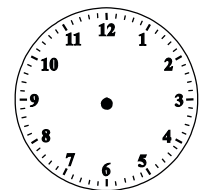
**Max**  
**Christina**



7:15

Hauptbahnhof  
Info-Point

**Taxi:** Eingang Bayerstr.  
nach Absprache



15-18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0176 158 837 48



# Schlauchboot Tour

## Samstag, 19. September

Wir fahren mit einem Schlauchboot auf dem Fluss Amper. Das Boot fährt auch über wilde Stellen. Manchmal sind wir auch im Wasser.

Wir haben Leute dabei, die genau wissen, wie das geht. Alle müssen einen Schwimmanzug, eine Schwimmweste und einen Helm tragen. Die Sachen bekommen wir dort. Das wird ein spannender Tag!

Wichtig:

Sie haben keine Angst vor Wasser!  
Bitte eine Brotzeit mitnehmen!



Wenn Sie mehr darüber wissen wollen:  
[www.tchaka.de/aktionen](http://www.tchaka.de/aktionen)

**Sebba**  
**Tina, Margit, Tim**



8:15

Hauptbahnhof  
Info-Point

**Taxi:** Eingang Bayerstr.  
nach Absprache



16:30

Hauptbahnhof

€ 36



0176 158 837 48



# Wanderung in der Pössinger Au

## Samstag, 19. September

In der Nähe von Landsberg am Lech kann man wunderschön wandern.

Wir gehen am Fluss entlang.

Bei schönem Wetter machen wir ein Picknick.

Wir kommen auch durch einen Wildpark.

Dort gibt es Wildschweine und andere Tiere.



9:30

Pasing Bahnhof  
Vor dem Bäcker Rischart

**Taxi:** nach Absprache

Wir gehen 10 Kilometer. Dafür brauchen wir 2 bis 3 Stunden.

Bitte mitnehmen:

Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Schutz vor Sonne oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brotzeit, Fahrkarte und Geld.



17 Uhr

Pasing Bahnhof

€ 6

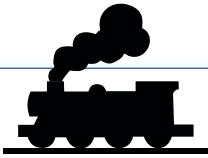


0151 / 216 024 50

**Christiane**  
**Richard, Claudia, Christl P.**



# Tag der Schiene: Eisenbahnmuseum Sonntag, 20. September



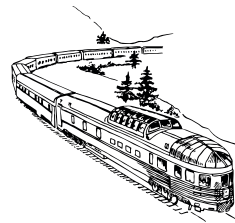
Heute ist der Tag der Schiene.

Es geht um die Eisenbahn: Um die moderne Eisenbahn, die wir jeden Tag nutzen, oder auch um alte Eisenbahnfahrzeuge, die wir in einem Museum anschauen können oder bei einer Museumsbahn mitfahren können.

Das Programm ist noch nicht bekannt. Lassen Sie sich überraschen, wo es hingeht!

Bitte einstecken: Rucksack mit Brotzeit und Getränk

**Michael  
Silke, Lore**



10:15

Hauptbahnhof  
Info Point

**Taxi:** Eingang Bayerstraße  
(nach Absprache)



18:30

Hauptbahnhof

€ 15



0151 / 573 157 49

# Ausflug am Mittwoch: Wasmeier-Museum Mittwoch, 23. September

Wir fahren mit dem Zug an den Schliersee.

Hier ist das Freilicht-Museum von Markus Wasmeier.

Er hat viele alte Bauernhäuser zu einem Museumsdorf aufgebaut. Es gibt dort Tiere, Gärten und Werkstätten. Wir sehen wie die Menschen früher auf dem Land gelebt haben.

Natürlich gibt es auch ein Wirtshaus. Hier können wir eine Kaffee-Pause oder Brotzeit machen.

Wichtig: Bitte Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitnehmen.



**Michael  
Claudia, Christl P., Regina, Silke**



10:30

Hauptbahnhof  
Info Point

**Taxi:** 10:30 Eingang  
Bayerstraße  
(nach Absprache)



18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6

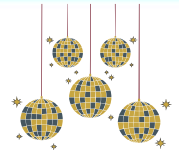


0151 / 573 157 49



# Schlager Express

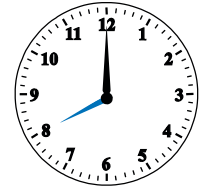
## Samstag, 26. September



Sie lieben Schlager?  
Vielleicht waren Sie schon im Crash.  
Es gibt eine Schlager-Party im Bahnhof von Giesing.  
Die Party heißt Schlager-Express.  
Dort gibt es Musik zum Tanzen und Mitsingen.  
Bitte bringt Geld für Getränke mit.



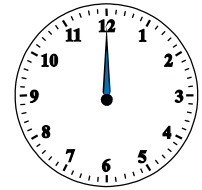
**Monika und Corinna**  
**Alex, Tina, Karl, Josefine, Yvonne**



20 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



24 Uhr

Giesinger Bahnhof

€ 16



0151 / 535 942 44



# Besuch im GOP-Varieté: Disco

## Sonntag, 27. September

Wir besuchen wieder das GOP-Varieté-Theater.  
Die neue Show heißt: DISCO. Sie verbindet die Musik, die  
Mode und die Farben der DISCO-Zeit in den 1970-er Jahren  
mit der Akrobatik von heute.  
Es ist eine bunte Show mit verschiedenen Artisten.  
Lassen wir uns überraschen!  
Im GOP-Varieté-Theater sitzen wir an Tischen. Wir können  
uns Kaffee und Kuchen oder einen kleinen Imbiss bestellen.  
Hierfür bitte ausreichend Geld einstecken!

Beginn: 14 Uhr / Dauer: etwa 2 Stunden mit Pause



**Michael**  
**Karl, Melanie, Alex, Corinna,**  
**Marina, Regina**



13 Uhr

Odeonsplatz (U3/U6,  
U4/U5), Zwischengeschoss

**Taxi:** 13:30 GOP-Varieté,  
Maximilianstrasse 47



16:30

Odeonsplatz

€ 50



0151 / 573 157 49



# OBA Rat

## Montag, 28. September

Seit einiger Zeit gibt es den OBA-Rat.  
Wir treffen uns 3 mal im Jahr und reden darüber:  
Was läuft gut in der OBA?  
Was läuft nicht gut?  
Welche Ideen habt Ihr?



Wir freuen uns, wenn noch mehr Leute mitmachen.



**Tim und Moni**  
**Gina, Tina, Corinna**



18 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



19:30

OBA Café

€ kostenlos



0176 / 158 830 26

# Trampolin springen

## Dienstag, 29. September

Wir fahren in die Maxx-Arena.  
Das ist eine Trampolin-halle in München.  
Dort können wir Trampolin springen und viele  
lustige Sachen machen.

Das ist anstrengend. Man sollte fit sein.

Bitte nehmen Sie Sport-sachen und Trinken mit.



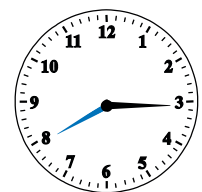
**Gina**  
**Tanja, Silke**



17:30

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



20:15

OBA Café

€ 27



0157 806 189 48



# Oktoberfest Sonntag, 4. Oktober

Wir gehen auf die Wiesn!  
Wir haben einen Tisch im Löwenbräu-zelt.  
Da essen wir Hendl und trinken etwas.  
Es gibt Musik und gute Stimmung.  
Wir können auch zusammen über das Oktoberfest bummeln.  
Auf der Wiesn sind immer sehr viele Leute.  
Und es ist laut und bunt!



**Tanja und Kira**



11 Uhr

Goetheplatz - Ecke  
Mozartstr. - Vor dem Kino  
Royal Filmpalast

**Taxi:** 11 Uhr  
nach Absprache



17 Uhr

Goetheplatz

€ 48



0160 266 58 96

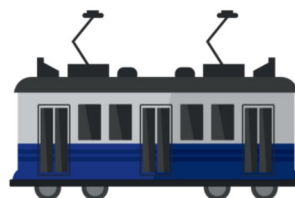


# Video-Abend Tram-bahn in München Freitag, 9. Oktober

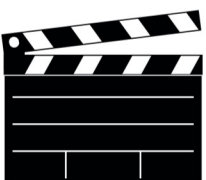
Seit 150 Jahren fährt die Tram-bahn durch München.  
Wir schauen Videos, Bilder, Pläne und anderes an.  
Es geht um die alte Tram, um die Tram-bahn heute  
und um neue Planungen.

Film-Beginn: 17:30 Uhr

Dauer: etwa 2 Stunden



Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke zu kaufen!



**Michael  
N.N.**



17 Uhr

OBA Café,  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



20 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6

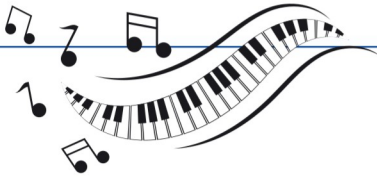


0151 / 573 157 49



# Konzert Noten·los

## Freitag, 9. Oktober

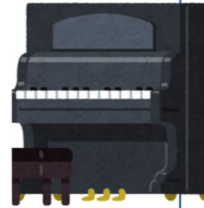


Wir gehen wieder in das Theater: die Dreh·leier zu dem Konzert: "Noten·los".

Beim letzten Mal hatten wir so viel Spaß! Zwei Musiker am Klavier sind auf der Bühne. Wir können mit·machen und mit·bestimmen, was auf der Bühne los ist.

Wir wünschen uns Musik und die Musiker machen daraus eine tolle Show. Wir können auch mit·singen.

Wir können dort auch Essen und Getränke kaufen.



18 Uhr

Marien·platz  
Arkaden Ludwig Beck

**Taxi: 18:30** Theater  
Rosenheimer·str. 123



22:30

Theater,  
Rosenheimer·str. 123

€ 31



0151 / 535 942 44

**Corinna**

**Angelika, Alex, Marina, Christl P., Max,  
Mary, Silke, Josefine**

# A.L.M. Wandern & Schiff·fahrt am Tegernsee

## Sonntag, 11. Oktober

Wir fahren mit dem Zug nach Tegernsee. Von dort wandern wir im Wald nach Rottach-Egern. Wir haben schöne Ausblicke auf die Berge und den See. Von Rottach-Egern fahren wir mit dem Schiff nach Tegernsee oder Gmund. Von dort fahren wir wieder mit dem Zug nach München. Die Wanderung ist 7 Kilo·meter lang. Wir wandern 3 Stunden. Sie brauchen Ausdauer für die Wanderung. Bitte mit·nehmen: Regen·schutz, feste Schuhe, Brot·zeit und ein Getränk.



9:15

Haupt·bahn·hof  
Info·point

**Taxi: 9 Uhr** nach  
Absprache



17 Uhr

Haupt·bahn·hof

€ 6



0160 / 266 58 96



**Heide  
N.N.**

# Ausflug zur Burg Harburg

## Sonntag, 11. Oktober

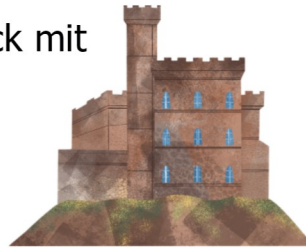
Wir fahren mit dem Zug nach Harburg. Das ist eine kleine Stadt bei Donauwörth.

Hoch über der Stadt liegt die Harburg. Es ist eine besonders schöne Burg. Sie ist viele Jahrhunderte alt. Bei einer Führung lernen wir die Burg kennen.

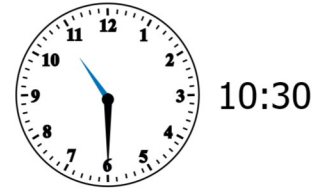
Danach kehren wir in der Burgschänke zur Kaffeepause ein.

Weg zur Burg: etwa 1 bis 2 Kilometer steil bergauf

Wichtig: Schuhe mit griffiger Sohle, Rucksack mit Brotzeit und Getränk



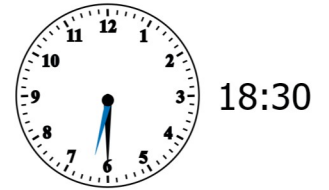
**Michael**  
**Angelika, Sabine, Claudia**



10:30

Hauptbahnhof  
Info Point

**Taxi: 10:30** Eingang  
Bayerstr. (nach Absprache)



18:30

Hauptbahnhof

€ 15



0151 / 573 157 49

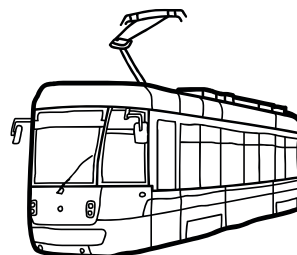
# Feierabendausflug: Tram-bahn

## Freitag, 16. Oktober

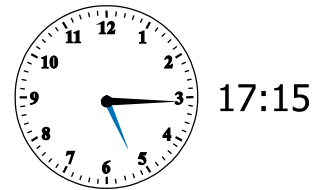
Heute Abend fahren wir mit der Tram-bahn durch München. Seit 150 Jahren gibt es Tram-bahnen in München. In dieser langen Zeit hat sich das Linien-netz immer wieder verändert. Seit einigen Jahren werden wieder neue Tram-bahn-strecken gebaut.

Bei unserem Ausflug fahren wir auf der Linie 23 in Schwabing, der neuen verlängerten Linie 12 und der neuen Linie 14 in Laim. Unterwegs sehen wir auch wo neue Strecken gebaut werden.

Wichtig: Rucksack mit Brotzeit und Getränk



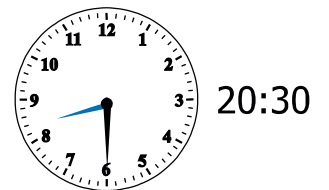
**Michael**  
**Christl P., Angelika, Yvonne**



17:15

Münchner Freiheit,  
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 17:30** Taxi-stand  
Leopoldstr. 82



20:30

Marienplatz

€ 6



0151 / 573 157 49



# Kloster Ettal mit Wanderung

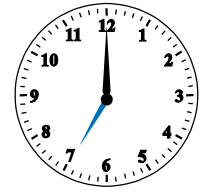
## Samstag, 17. Oktober

Wir machen einen Ausflug zum Kloster Ettal. Dort machen wir eine Führung. Wir besuchen die Basilika. Wir lernen etwas über das Kloster. Wir machen auch eine Führung in der Brauerei. Dort sehen wir, wie Bier gemacht wird. Danach gehen wir spazieren. Wir gehen durch das schöne Ettaler Wiedmoos. Wir gehen in ein Restaurant.

Bitte Brotzeit und genug zu trinken mitbringen.  
Bitte auch Geld für das Restaurant mitbringen.  
Bitte bequeme Schuhe anziehen.



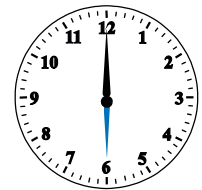
**Max & Mary**  
N.N.



7 Uhr

Hauptbahnhof  
Info point

**Taxi:** 7 Uhr Taxi stand  
Eingang Bayerstr.



18 Uhr

Hauptbahnhof



€ 16

☎ 0176 / 158 837 48



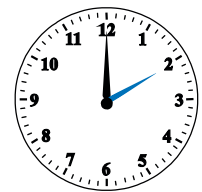
# Tassen bemalen

## Samstag, 17. Oktober

Wir treffen uns im OBA Café. Dort bemalen wir gemeinsam Tassen. Die Tassen sind weiß und wir können sie mit bunten Farben und Stiften anmalen. Sie können sich dabei bunte Muster oder schöne Bilder überlegen. Die fertigen Tassen dürfen Sie mit nach Hause nehmen.



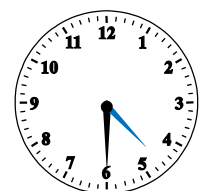
**Tanja**  
Selen, Mathilda, Regina, Kira



14 Uhr

OBA Café  
St. Quirin-Straße 13

**Taxi:** wie oben



16:30

OBA Café



€ 10

☎ 0160 266 58 96



# Große Gipfel-Wanderung

## Sonntag, 18. Oktober

Wir fahren mit dem Zug nach Benedikt-beuern. Vom Bahnhof aus wandern wir durch das Lainbach-tal auf die Benedikten-wand. Unterwegs kommen wir an der Tutzinger Hütte vorbei. Dann wandern wir über die Achsel-köpfe zum Braun-eck. Unterwegs besuchen wir noch den Latschen-kopf. Mit der Seil-bahn fahren wir vom Braun-eck nach Leng-gries. Zuvor können wir im Braun-eck Gipfel-haus etwas trinken und essen. Wir laufen 7 bis 9 Stunden!

**Wichtig:** Feste Schuhe, Sonnen-schutz, wetter-feste Kleidung, Tritt-Sicherheit, sehr gute Ausdauer, genug Essen und Trinken (2 Liter). Wer möchte kann Geld für das Gipfel-haus mit-nehmen.

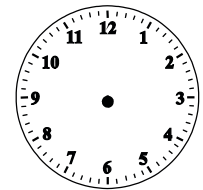
**Max  
Christina, Christl P.**



6:45

Haupt-bahn-hof  
Info-point

**Taxi:** Eingang Bayer-str.  
nach Absprache



17-20 Uhr

Haupt-bahn-hof



6

0176 / 158 837 48

# Tag der offenen Tür: Tram Betriebshof

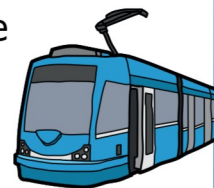
## Sonntag, 18. Oktober

Die Münchner Tram-bahn feiert 150. Geburts-tag. Zu diesem Jubiläum gibt es ein Fest-wochen-ende im Oktober:

Am 18. Oktober ist Tag der offenen Tür im Tram-betriebs-hof in der Einstein-straße.

Hier können wir alte und neue Tram-bahnen und andere Fahr-zeuge anschauen. Wir sehen wo die Tram-bahnen gewaschen und repariert werden. Wir erfahren viele interessante Dinge über die Münchner Tram.

Das genaue Programm ist noch nicht bekannt. Lassen wir uns überraschen!



11 Uhr

Marien-platz, Arkaden  
Ludwig Beck

Taxi: **10:45** im Tal 1  
vor der Spar-kasse



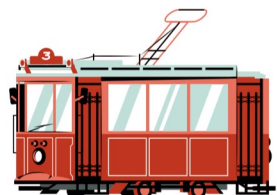
16 Uhr

Marien-platz



6

0151 / 573 157 49



**Michael  
Heide, Silke, Yvonne, Lore**



# Gipfel-Wanderung Hochmiesing

## Samstag, 24. Oktober

Wir fahren mit Zug und Bus zum Spitzing-Sattel. An der Haltestelle beginnt schon der Aufstieg. Unterwegs kommen wir am Taubensteinhaus vorbei. Auf dem Gipfel genießen wir die Aussicht und machen eine Brotzeit. Wir laufen 5 bis 7 Stunden!

**Wichtig:** Feste Schuhe, Sonnenschutz, wetterfeste Kleidung, Tritt-Sicherheit, sehr gute Ausdauer, genug Essen und Trinken (2 Liter). Wer möchte kann Geld für das Taubensteinhaus mitnehmen.



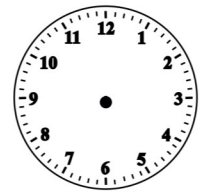
**Max  
Christl P.**



7:15

Hauptbahnhof  
Info point

**Taxi:** Eingang Bayerstr.  
nach Absprache



15-18 Uhr

Hauptbahnhof



€ 6

0176 / 158 837 48



# Orgel-Konzert: St.-Stephan

## Sonntag, 25. Oktober

In der Kirche St. Stephan in Sendling ist heute Abend ein Orgelkonzert.

„Feierlich und Triumphal“ ist der Titel des Konzerts.

Thomas Rothfuß ist der Organist von St. Stephan. Er spielt Orgelmusik von Johann Sebastian Bach und anderen Komponisten.

Die Kirche St. Stephan ist ohne Stufen zugänglich. Die Toiletten sind jedoch nicht rollstuhlgerecht.



**Michael  
Melanie, Karl**



16:45

Sendlinger Tor, Bahnsteig  
U3/U6, beim Lift

**Taxi: 17:45** St. Stephan  
Zillertalstr. 47



19:45

Sendlinger Tor



€ 10

0151 / 573 157 49



# Vom Deutschen Museum nach Thal·kirchen Sonntag, 25. Oktober

Wir laufen an der Isar entlang bis zum Flaucher.  
Da ist die Isar besonders schön!  
Dann gehen wir auf der anderen Seite der Isar bis zum  
Harras.  
Wir gehen 9 Kilo·meter, das dauert 2-3 Stunden.

Bitte mit·nehmen:  
Gute Schuhe, wetter·feste Kleidung, Schutz vor Sonne  
oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brot·zeit,  
Fahr·karte und Geld.



**Tobias und Tim  
Gerda, Dagmar**



10:30

Marien·platz  
Arkaden Ludwig Beck

**Taxi: 10:15** im Tal 1,  
vor der Spar·kasse



15 Uhr

Marien·platz



€ 6

0157 / 806 189 48

# Ausflug am Mittwoch mit dem BERR-Bus Mittwoch, 28. Oktober



Einsteigen, zurück·lehnen und sich überraschen lassen!  
Heute gibt es mit BERR-Reisen eine „Fahrt ins Blaue“.  
Wir fahren ins schöne Umland von München.  
Wir wissen vorher nicht wo es hin geht.  
Vielleicht können wir spazieren·gehen oder etwas  
Besonderes kennen·lernen.  
Sicher gibt es auch die Möglich·keit für eine gemütliche  
Brot·zeit- oder Kaffee-Pause.

Wichtig:  
Ruck·sack mit kleiner Brot·zeit und Getränk



**Michael  
Christl Sch., Silke, Rita**



10:15

Marien·platz,  
Arkaden Ludwig Beck

**Taxi: 10:45** Bus·park·platz  
Erhardt·straße



17 Uhr

Haupt·bahn·hof



€ 55

0151 / 573 157 49



# Wanderung Sieben Quellen

## Samstag, 31. Oktober

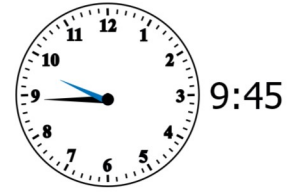
Wir fahren mit dem Zug nach Eschenlohe.  
 Von dort wandern wir nach Oberau. Wir gehen auf  
 schönen Wegen. Wir kommen an sieben Quellen vorbei.  
 Es geht auch durch den Wald.  
 Wir gehen 12 Kilometer. Dafür brauchen wir  
 3 Stunden.



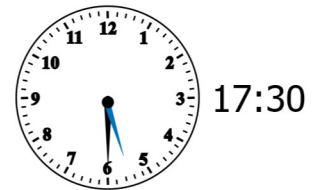
Bitte mitnehmen:  
 Gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Schutz vor Sonne  
 oder Regen, Rucksack mit Getränken und Brotzeit,  
 Fahrkarte und Geld.



**Christiane**  
**Angelika, Margit, Heike, Monika,**  
**Claudia, Christina, Heide**



Pasing Bahnhof,  
 vor dem Bäcker Rischart  
**Taxi:** nach Absprache



Pasing Bahnhof



€ 6

0151 / 216 024 50



# Super Dance Halloween Party

## Samstag, 31. Oktober

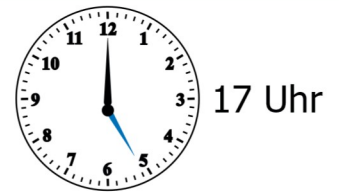


An Halloween findet unsere Super Dance Party im  
 Stadtteilzentrum LUISE statt.

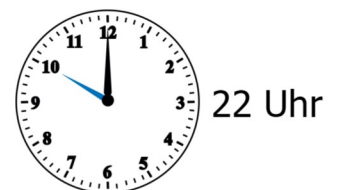
Verschiedene DJs machen gute Musik zum Tanzen.  
 Es gibt eine laute Disco.  
 Und es gibt auch eine leise Disco mit Kopfhörern.  
 Die Fachleute für Freundschaft und Liebe von HerzBlitz  
 sind auch mit dabei!

Es gibt Getränke und eine kleine Brotzeit zu kaufen.

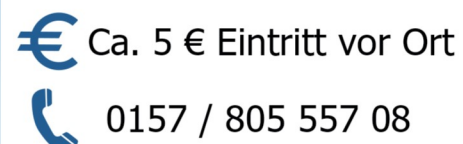
Jeder/Jede kann kommen. Wenn du nicht alleine dort  
 hinkommen möchtest, kannst du dich hier anmelden.



Pocci-Strasse (U3/U6)  
 am Bahnsteig beim Lift  
**Taxi: 17:15**  
 Stadtteilzentrum LUISE,  
 Ruppertstraße 5



Stadtteilzentrum LUISE



€ Ca. 5 € Eintritt vor Ort

0157 / 805 557 08



**Sophia**

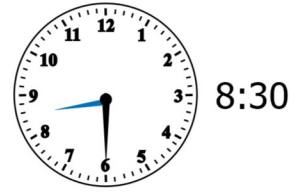
# Turm von der Frauen·kirche

## Samstag, 7. November

Wir gehen auf den Turm von der Frauen·kirche. Dort können wir München von oben sehen. Und vielleicht auch die Berge. Es gibt einen Aufzug auf den Turm. Aber wir müssen auch eine Wendel-Treppe hinauf. Die Treppe hat über 80 Stufen. Danach gehen wir in ein Café zum Früh·stück. Bitte nehmen Sie genug Geld mit.

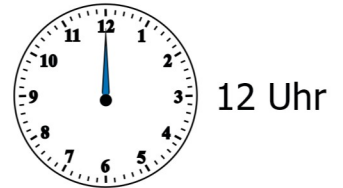


**Monika**  
**Corinna, Christl P. , Tanja**



Marien·platz, Arkaden  
Ludwig Beck

**Taxi:** 8:30 Taxi·stand im  
Tal bei der Spar·kasse



Marien·platz

€ 14



0160 / 266 58 96

# Musical: Der Glöckner von Notre Dame

## Sonntag, 8. November



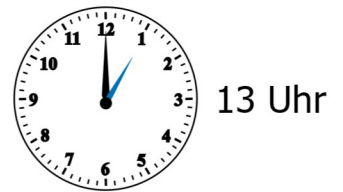
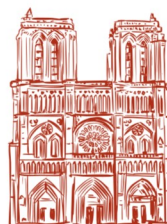
Wir gehen in das Deutsche Theater. Wir sehen das Musical "Der Glöckner von Notre Dame". Quasimodo hat einen Buckel und ist taub. Er lebt in der Kirche Notre Dame in Paris. Er verliebt sich in die schöne Esmeralda. Sie wird verhaftet. Aber sie ist unschuldig. Quasimodo rettet sie und bringt sie in die Kirche.

Leider hat die Geschichte ein trauriges Ende.

Das Musical ist in deutscher Sprache. Bestimmt kennen Sie viele Lieder.



**Corinna**  
**Marina, Alex, Angelika, Selen,**  
**Martina, Melanie**



Sendlinger Tor U3/U6  
Bahn·steig am Lift

**Taxi:** 13:30

Schwanthaler Str. 13



Deutsches Theater

€ 48



0151 / 535 942 44



# Apfel·küchlein backen

## Sonntag, 8. November



Herbstzeit ist Apfel·zeit. Heute backen wir Apfel·küchlein aus leckeren Äpfeln. Diese werden im heißen Fett gebacken. Dazu gibt es Sahne und Eis. Wir genießen die fertigen Apfel·küchlein mit Kaffee und Tee.



**Markus  
Margit, Regina, Christina**



13:30

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16:30

OBA Café

€ 10



0151 232 273 87

# Bewegen und Entspannen

## Samstag, 14. November

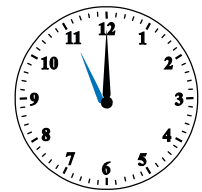
Wir starten mit Bewegung und Entspannung in den Tag.  
Wir machen verschiedene Übungen aus dem Yoga und Qi·Gong.  
Wir dehnen uns und trainieren unser Gleich·gewicht.  
Wir atmen tief ein und aus.  
Wir liegen entspannt auf dem Rücken und hören schöne Musik.

### Wichtig:

- Bequeme, lockere Kleidung
- Yoga-/Gymnastik·matte
- (Woll-) Decke
- Dicke, warme Socken
- Getränk



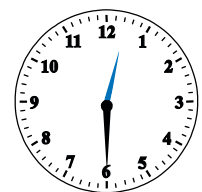
**Christiane  
Mathilda, Silke**



11 Uhr

Vortrags·saal 1. Stock  
St.-Quirin-Str. 13a

**Taxi:** wie oben



12:30

St.-Quirin-Str. 13a

€ 7



0151 / 216 024 50





# Sie haben Fragen zu unserem Programm? Melden Sie sich bei uns:



Sophia Enzinger	089 69347 - 142
Monika Barbato	089 69347 - 140
Tim Geister	089 69347 - 141
Özge Cetin	089 69347 - 143
Stephanie Katz	089 69347 - 146
FAX	089 69347 - 144



[oba@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:oba@lebenshilfe-muenchen.de)

[www.lebenshilfe-muenchen.de](http://www.lebenshilfe-muenchen.de)



Lebenshilfe München e.V.  
Stadt und Landkreis München  
Offene Behindertenarbeit  
St.-Quirin-Straße 13  
81549 München

Sie können sich auch über  
unsere Internetseite  
anmelden:



Wir sind auch bei Instagram:  
[@lebenshilfe.muenchen](https://www.instagram.com/lebenshilfe.muenchen)

