

# OBA: Freizeit und Bildung



November



Dezember



Januar



Februar

**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 22. Oktober 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!





# Erklärung der neuen Zeichen

Auf unseren Seiten findet ihr jetzt oft noch kleine Zeichen. Die Zeichen zeigen euch: Bei der Veranstaltung gibt es etwas Besonderes. Zum Beispiel müsst ihr viel laufen. Oder es kann laut sein. Oder es sind viele Menschen dort.

So könnt ihr besser entscheiden: Die Veranstaltung ist nichts für mich.

Wir sind gespannt, wie ihr die Zeichen findet. Sagt uns gerne, ob euch die Zeichen helfen.



viele Stufen



enge Räume



Dunkelheit



Höhe



viele Menschen



hier wird es laut



Lichtblitze



sportliche Anstrengung

## Infos Wanderungen und lange Spaziergänge



Bitte immer mitnehmen:

- Feste Schuhe mit guten Sohlen
- Wetter-feste Kleidung, Schutz vor Sonne , Regen oder Schnee
- Rucksack mit Getränken und Brotzeit
- Fahr-karte und Geld.



---

Liebe Leserin, lieber Leser!

nach dem heißen Sommer freuen wir uns jetzt auf den Herbst und den Winter. Plätzchen backen, Weihnachtslieder, Winterfreuden und Fasching stehen auf dem Programm!

Viel Spaß beim Lesen und Aussuchen wünscht das Team der OBA



## Aufgepasst! Infos & Termine

### Neu bei der Lebenshilfe München

Die Peer-Beratung: Beratung von Menschen mit Behinderung für Menschen mit Behinderung oder Lern-Schwierigkeiten. Über diese Themen können Sie mit der Peer-Beratung sprechen:

- Über meine eigene Behinderung
- Ich möchte mehr Selbständigkeit
- Mir ist in der Freizeit langweilig
- Ich möchte neue Leute kennenlernen
- Fragen zum Wohnen
- Fragen zur Arbeit oder Rente
- Probleme oder Streit



Die Beratung kostet nichts.

Hier können Sie einen Termin ausmachen:

Stephanie Katz

Telefon: 089 69347 – 146

Mobil: 0176 158 835 83

E-Mail: peer-beratung@lebenshilfe-muenchen.de





# Übungen zum Entspannen

Donnerstag, 19. November und Dienstag, 8. Dezember

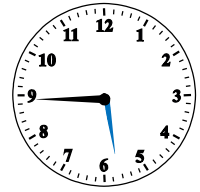
Auto•genes Training ist eine Übung zum Entspannen.  
Sie bringen Ihre Gedanken zur Ruhe. Dafür sagen Sie ruhige  
Sätze im Kopf. So wird Ihr Körper und Ihr Kopf ruhig.  
Auto•genes Training kann man im Liegen und Sitzen machen.  
Auto•genes Training hilft bei:

- Stress
- Angst
- Schlaf•problemen



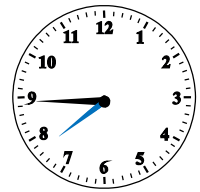
Wir treffen uns am frühen Abend und starten entspannt  
in den Feier•abend. Bitte bringen Sie, wenn möglich,  
eine Sport•matte oder ein Handtuch mit. Wenn Sie möchten,  
bringen Sie auch eine Decke zum Zudecken mit.

**Kira**  
**Sina (8.12.), Mary, Mathilda**



17:45

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



19:45

OBA



6



0160/ 26 65 89 6

## Freitags•disco im Crash

Freitag, 22. Januar, 12. Februar, 19. März



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**



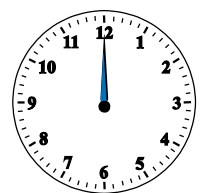
- viele Menschen
- laute Musik
- Licht•blitze



20:30

Sendlinger Tor  
Bahn•steig U3/U6, beim Lift

**Taxi: 20:45**  
Ainmiller•str. 10



0 Uhr

Disco Crash



14



0151/ 53 59 42 44



# Gottesdienst in der Lutherkirche

## Sonntag, 15. November



In der Kirche Sankt Helena hat es gebrannt.  
Man darf sie zur Zeit nicht betreten. Deshalb findet unser  
Gottesdienst in der Lutherkirche in Giesing statt.  
Es gibt wieder gute Musik und interessante Aktionen.  
Nach dem Gottesdienst ist Zeit für Begegnung  
bei Kaffee und Snacks.  
Alle sind zur Feier eingeladen.



Wer nicht alleine zur Lutherkirche kommen mag, kann  
sich an der OBA treffen und wir fahren gemeinsam hin.

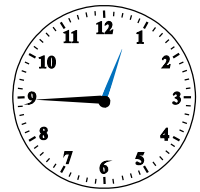
**Eva und Jockel**  
**Gerda**



9:30

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi: 10:15** Lutherkirche,  
Bergstr. 3



12:45

OBA Café



6



0151/ 74 52 55 72

# Sonntagsspaziergang an der Isar

## Sonntag, 15. November

Wir fahren mit der U-Bahn nach Thalkirchen. Hier beginnen  
wir unseren Spaziergang. Wir spazieren entlang der Isar  
Richtung Süden, der Sonne entgegen.

Unser Ziel ist der Hinterbrühl See und der Gasthof  
Hinterbrühl.

Hier können wir eine Kaffeepause machen.

Dann geht es auf einem anderen Weg  
zurück nach Thalkirchen.

Wegstrecke: etwa 5 Kilometer

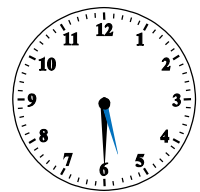
Gehdauer: etwa 2 Stunden



13:30

Sendlinger Tor  
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 13:15** Taxi-stand  
Sonnenstraße 33



17:30

Sendlinger Tor



6



0151/ 57 31 57 49

**Michael**  
**Gerda, Karin, Cherif**



# Konzert: Cinema in Concert

## Mittwoch, 18. November



Max ist Teilnehmer bei unseren OBA-Veranstaltungen.  
Er lädt uns zu einem besonderen Konzert in Neubiberg ein.  
Das Konzert ist zum 20-jährigen Jubiläum des  
Blasorchesters der Musikschule.  
Max spielt selber mit im Orchester.

Der Titel des Konzerts bedeutet Kino im Konzert.  
Wir hören Musik aus verschiedenen Kino-Filmen.  
Lassen wir uns überraschen!

Das Konzert ist in der Aula der Grundschule Neubiberg.

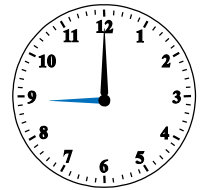
**Michael**  
**Karin, Lena, Melanie, Lore**



17:45

S-/ U-Bahn Giesing  
im Zwischen-geschoss  
beim Bäcker-stand

**Taxi: 17:30** Taxi-stand  
Giesinger Bahnhof



21 Uhr

S-/ U-Bahn Giesing



12



0151/ 57 31 57 49



# Spiele-Treff im OBA-Café

## Freitag, 20. November

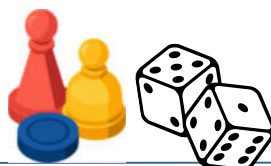


Wir laden wieder zum Spiele-Treff am Freitag-Nachmittag ein.

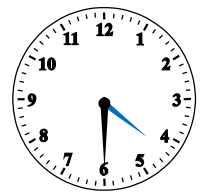
Die Lieblings-spiele wie Mensch-ärgere-dich-nicht und UNO  
liegen bereit. Es gibt viele weitere Spiele wie Skip-Bo, Kniffel,  
Memory, Domino oder verschiedene Puzzle.  
Wer möchte, kann gerne auch ein eigenes Spiel mit-bringen  
und vor-stellen.

Am Nach-mittag gibt es Kaffee und Kuchen oder Gebäck.  
Später gibt es eine kleine Brot-zeit und Getränke.  
Hierfür bitte Extra-geld mitnehmen.

Programm-beginn: 17 Uhr.



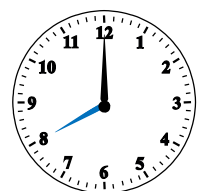
**Michael**  
**Angelika, Gianmarco,**  
**Julia, Cherif**



16:30

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



20 Uhr

OBA Café



6



0151/ 57 31 57 49



# Advents-singen beim Bezirk

## Freitag, 27. November



Die Galerie Bezirk Oberbayern macht interessante Ausstellungen.

Dieses Mal laden sie uns zum Singen ein!

Gemeinsam singen wir Weihnachtslieder.

Die Leute vom Bezirk singen auch mit.

Jeder kann mitkommen.

Wir singen etwa 1 Stunde.



**Tim**  
**Dagmar, Claudia, Josefine,**  
**Marianne**



17:15

Odeonsplatz (U3/U6,  
U4/U5) Zwischengeschoss

**Taxi: 17:45**

Prinzregentenstr. 14



19:30

Odeonsplatz



6



0157/ 80 61 89 48



# Schlager-Party

## Samstag, 28. November



Heute ist wieder Schlager-Party in Giesing.

Es gibt deutsche und italienische Musik zum Tanzen und Mit-singen.

Bitte bringen Sie Geld für Getränke mit.



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



• Lichtblitze



• viele Menschen



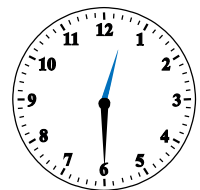
• laute Musik



20 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi: 20:30** Taxi-stand  
Giesing Bahnhof



0:30

OBA Café



16



0151/ 53 59 42 44

# Kleine Winterwanderung: Rohnberg

## Sonntag, 29. November

Wir fahren mit dem Zug nach Schliersee.  
Vom Bahnhof aus wandern wir auf den Rohnberg.  
Beim Abstieg besuchen wir die Schliersbergalm.  
Dort haben wir eine schöne Aussicht auf den Schliersee.  
Wir können uns auch etwas zu Essen oder zu Trinken kaufen.  
Wir laufen 3 bis 5 Stunden.



### Wichtig!

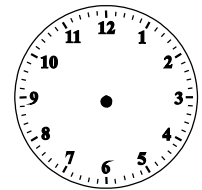
Feste Schuhe, Grödel, wetterfeste Kleidung, gute Ausdauer!  
Geld für die Schliersbergalm. Bringt unbedingt selbst genug Essen und Trinken mit. **Nur mit Grödel!**



7:15

Hauptbahnhof  
Info-point, Eingang  
Bayerstraße

**Taxi:** nach Absprache



Nach  
Absprache

Hauptbahnhof



6



0176/ 15 88 37 48

**Max**  
**Christina, Kerstin, Sebba, Sina**



- sportliche Anstrengung
- Höhe

# A.L.M. Winterwanderung Riessersee

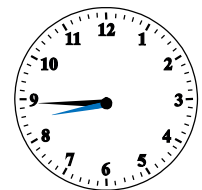
## Sonntag, 29. November

Wir fahren mit dem Zug nach Garmisch. Von dort wandern wir zum Riessersee. Der Weg ist breit und flach. Ein kurzes Stück ist etwas steiler. Wir wandern 8 Kilometer. Dafür brauchen wir 2-3 Stunden. Zum Abschluss gehen wir in Garmisch auf den Christkindlmarkt. Da wärmen wir uns mit einem heißen Punsch auf.



### Sie brauchen:

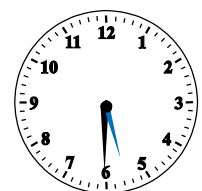
- warme Kleidung
- Brotzeit und mindestens 1 Liter warmes Getränk
- Wanderschuhe oder Winterschuhe mit guter Sohle



8:45

Hauptbahnhof  
Info-point, Eingang  
Bayerstraße

**Taxi:** nach Absprache



17:30

Hauptbahnhof



6



0160/ 26 65 89 6

**Tobias und Heide**  
**Claudia, Margit**



- sportliche Anstrengung

# Sonntag im Museum: MVG-Museum

## Sonntag, 29. November



Die Münchner Tram-bahn feiert dieses Jahr 150. Geburts-tag.  
Wir fahren mit der Tram zum MVG-Museum in Giesing.  
Hier sehen wir viele Tram-bahnen, Busse und Arbeits-wagen  
aus den verschiedenen Zeiten.  
Schau-tafeln mit Fotos und Texten geben uns weitere Infos  
zu den Fahr-zeugen.  
Außer-dem werden weitere Themen rund um den  
Nah-verkehr in München vor-gestellt.



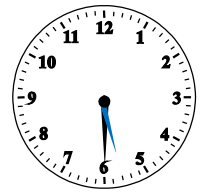
**Michael  
Karin, Richard,  
Martina, Yvonne**



13:15

Sendlinger Tor Bahn-steig  
U3/U6 beim Lift

**Taxi: 13:30** Taxi-Stand  
Sonnen-str. 33



17:30

Sendlinger Tor

€ 10



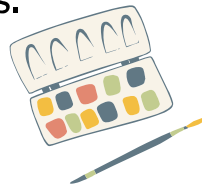
0151/ 57 31 57 49



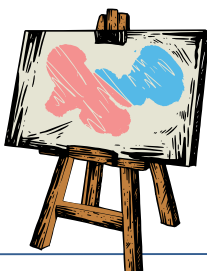
## Lein-wände bemalen

### Sonntag, 29. November

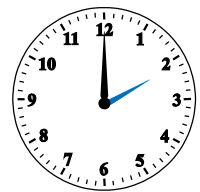
Wir werden kreativ!  
Jeder malt auf seiner eigenen Lein-wand.  
Wir malen und probieren verschiedene Farben aus.  
Und lassen unserer Fantasie freien Lauf.  
Man braucht keine Erfahrung im Malen.



Wir freuen uns auf einen bunten Nachmittag!



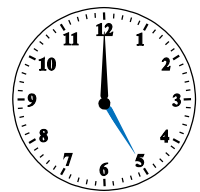
**Gina und Franz  
Mathilda**



14 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi: wie oben**



17 Uhr

OBA Café

€ 10

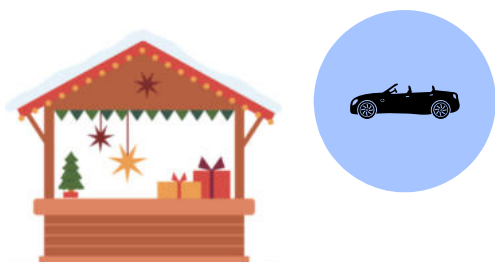


0176/ 15 88 37 69

# Feierabend-spaziergang: Besuch Weihnachts-markt

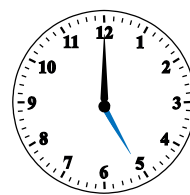
## Freitag, 4. Dezember

Wir fahren nach Freimann und besuchen einen besonderen Weihnachts-markt: die Winter-welt bei der Motor-world. Die Motor-world ist ein großes Museum für Autos. Wir können uns die vielen Autos ansehen. Beim Weihnachts-markt gibt es verschiedene Stände mit Essen, Glüh-wein und Punsch. Es gibt auch ein Karussell und ein kleines Riesen-rad.



**Michael**  
**Angelika, Lena, Christl S.**

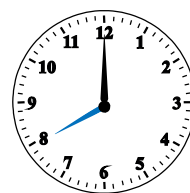
 • viele Menschen



17 Uhr

Münchner Freiheit  
Bahn-steig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 16:45** Taxi-stand  
Leopold-str. 82



20 Uhr

Münchner Freiheit

€ 6

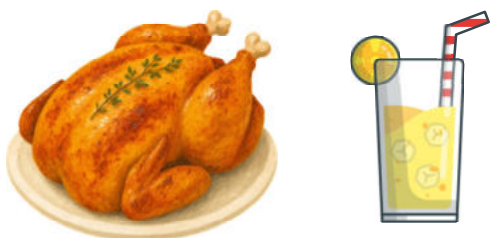
 0151/ 57 31 57 49



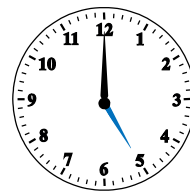
## Essen im "Hendl Glück"

### Samstag, 5. Dezember

Wir gehen ins Hendl Glück. Dort gibt es leckere Hähnchen-Gerichte, Pommes und andere Speisen. Wir können in gemütlicher Runde zusammen-sitzen, etwas essen und uns unterhalten. Bitte genügend Geld mit-nehmen.



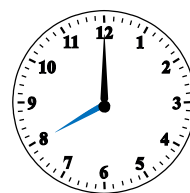
**Michaela R. und Margit**  
**Martina, Lore**



17 Uhr

Sendlinger Tor, Bahn-steig  
U3/U6 beim Lift

**Taxi: 17:30** Hendl Glück,  
Anzinger Str. 2



20 Uhr

Sendlinger Tor

€ 6

 0176/ 40 70 82 39

# USA Gospel-Singers

## Samstag, 5. Dezember



Wir werden die Gospel-Sänger mit Band anschauen.  
Sie kommen aus Amerika.  
Die christlichen Lieder werden auf Englisch gesungen.  
Die christliche Pop-musik ist sehr fröhlich.  
Es ist Lebens-freude pur.  
Wir werden einen schönen Abend haben.



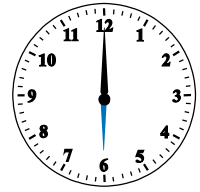
**Corinna**  
**Alex, Lisa K., Karin, Yvonne**



• viele Menschen



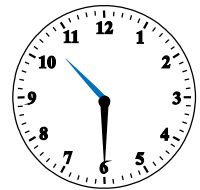
• laute Musik



18 Uhr

Marien-platz  
Ludwig Beck Arkaden

**Taxi: 17:45** Taxi-stand  
im Tal, Spar-kasse



22:30

Marien-platz



33



0151/ 53 59 42 44

# Weihnachts-dorf Schlier-see

## Sonntag, 6. Dezember

Wir fahren mit dem Zug zum Schlier-see.  
Dort besuchen wir das Weihnachts-dorf im  
Freilicht-museum.  
Zwischen den vielen alten Bauern-häusern wurde ein  
Weihnachts-markt aufgebaut.  
Es gibt Hütten mit Essen und Trinken und vieles zum  
Anschauen. Wir genießen die Weihnachts-stimmung.

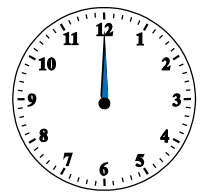
Bitte ausreichend Geld für Essen  
und Getränke mit-nehmen.



**Tobias und Tanja**  
**Claudia**



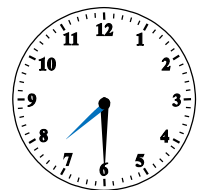
• viele Menschen



12 Uhr

Haupt-bahn-hof  
Info-point

**Taxi: 11:45** Taxi-stand  
Eingang Bayer-str.



19:30

Haupt-bahn-hof



14

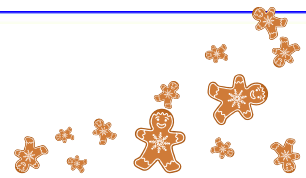


0176/ 72 06 44 21



# Plätzchen backen

## Sonntag, 6. Dezember



Wir backen heute verschiedene Weihnachtsplätzchen. Makronen, Orangenplätzchen, Butterplätzchen und kleine Lebkuchen.

Nüsse, Marzipan, Schokolade, Marmelade und Zimt sind auch mit dabei.

Die leckeren Plätzchen können wir dann mit nach Hause nehmen.



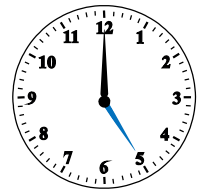
**Christine  
Kerstin P., Karin, Margit,  
Markus**



13 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



17 Uhr

OBA

€ 12



0151/ 23 22 73 87



# GOP Varieté: Circus

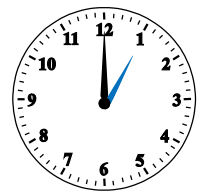
## Sonntag, 6. Dezember

Wir besuchen wieder das GOP-Variété-Theater.  
Die neue Show heißt: CIRCUS.

Es ist eine bunte Show mit verschiedenen Artisten und Akrobaten: Clowns und Comedy, Tanz, Jonglage, Diabolo, Hula-Hoop, Akrobatik auf Rollschuhen und mehr. Lassen wir uns überraschen!

Im GOP-Variété-Theater sitzen wir an Tischen. Wir können uns Kaffee und Kuchen oder etwas Kleines zu essen bestellen. Bitte genug Geld einstecken!

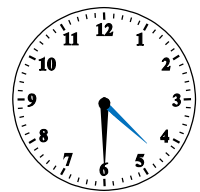
Beginn der Show: 14 Uhr  
Dauer: etwa 2 Stunden mit Pause



13 Uhr

Odeonsplatz (U3/U6,  
U4/U5) Zwischengeschoss

**Taxi: 13:30** GOP,  
Maximiliansstr. 47



16:30

Odeonsplatz

€ 53



0151/ 57 31 57 49

**Michael  
Karl, Josefine, Monika**



• Lichtblitze



• laute Musik

# Ausflug am Mittwoch: Nördlingen

## Mittwoch, 9. Dezember

Heute gibt es einen Ausflug mit der Bahn.

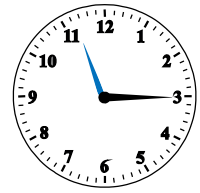
Wir fahren nach Nördlingen.

Nördlingen ist eine alte Stadt. Es gibt viele schöne Häuser in der Altstadt. Und es gibt eine Stadtmauer um die Stadt. Wir wollen hinaufsteigen und rund um die Stadt spazieren.

Später bummeln wir durch die Altstadt und über den schönen Weihnachtsmarkt.

Es gibt dort leckere Sachen zu essen.

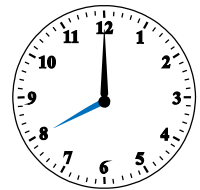
Bitte warm anziehen! Bitte Taschengeld und Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitnehmen.



11:15

Hauptbahnhof,  
Info point,  
Eingang Bayerstraße

**Taxi:** nach Absprache



20 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0151/ 57 31 57 49

**Michael**  
**Marianne, Karin,**  
**Christl P., Marina**



- viele Stufen,  
weit gehen
- viele Menschen



# Klavierkonzert bei Kerzenschein

## Freitag, 11. Dezember



Wir besuchen ein Konzert im Kulturzentrum Trudering in München.

Dort hören wir Musik von Ludovico Einaudi.

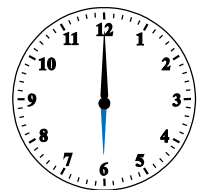
Ludovico Einaudi ist ein berühmter Musiker und Komponist aus Italien.

Die Musik wird auf dem Klavier gespielt.

Im Raum stehen viele Kerzen.

Die Kerzen sorgen für eine gemütliche und besondere Stimmung.

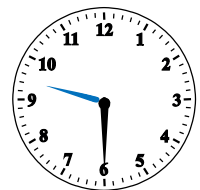
Wir sitzen während des Konzerts auf unseren Plätzen und hören gemeinsam die Musik.



18 Uhr

Sendlinger Tor, Bahnsteig  
U3/U6, beim Lift

**Taxi:** 18:30 Wasserburger  
Landstraße 32



21:30

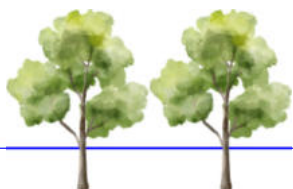
Sendlinger Tor

€ 39



0176/ 15 88 37 48

**Sebba und Sina**  
**Heike, Christl S.**



# Wanderung im Grünen

## Samstag, 12. Dezember

Wir wandern durch den Englischen Garten.  
Dann gehen wir an der Isar entlang bis nach Unterföhring.  
Dort können wir im Café Valentin einkehren.  
Der Weg ist etwa 8 Kilo·meter lang.

### Wichtig:

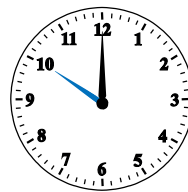
- wetter·gerechte Kleidung und Schuhe
- Getränk und Brot·zeit
- Taschen·geld



**Christiane**  
**Richard, Lisa K., Tanja**



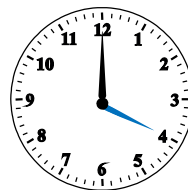
- sportliche Anstrengung



10 Uhr

Odeons·platz (U3/U6,  
U4/U5) Zwischen·geschoss

**Taxi: 10:15** Taxi·stand  
Odeons·platz 18



16 Uhr

Odeons·platz



6

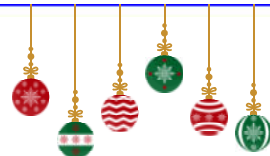


0151/ 21 60 24 50



# Weihnachts·feier

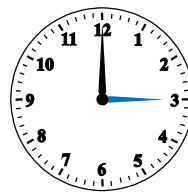
## Samstag, 12. Dezember



Weihnachten ist bald und wir machen wieder eine  
Weihnachts·feier zusammen.  
Wir singen zusammen Weihnachts·lieder und machen  
Musik. Der Saal ist weihnachtlich geschmückt.  
Es gibt Punsch und Plätzchen.  
Es wird bestimmt eine wunder·schöne Feier.



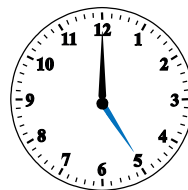
**Corinna**  
**Kerstin R., Yvonne, Marina,**  
**Angelika, Alex, Yvonne, Karl,**  
**Marianne, Claudia**



15 Uhr

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

**Taxi:** wie oben



17 Uhr

OBA



6



0151/ 53 59 42 44



# Weihnachtskonzert: Blasorchester Garching

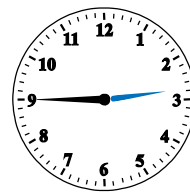
## Sonntag, 13. Dezember

Das Garchinger Blasorchester lädt ein zu einem festlichen Weihnachtskonzert.  
Es gibt ein buntes Programm mit langsamen und schnellen Liedern.  
Wir hören zu und klatschen mit.

Das Konzert ist im Bürgerhaus Garching.  
Es dauert etwa 1 bis 2 Stunden.



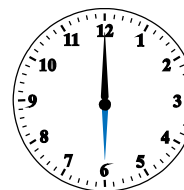
**Michael  
Lena, Melanie**



14:45

U-Bahn Münchner Freiheit,  
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

**Taxi: 14:30** Taxi-stand  
Münchner Freiheit,  
Leopoldstraße 82



18 Uhr

Münchner Freiheit



12



0151/ 57 31 57 49

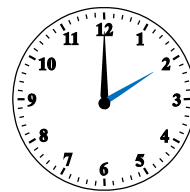


# Christbaumkugeln bunt gestalten

## Dienstag, 15. Dezember



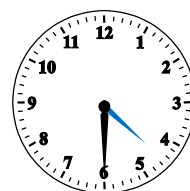
Wir haben viele verschiedene Christbaumkugeln.  
Manche Kugeln können wir in Farbe tauchen.  
Andere Kugeln können wir mit Farbe füllen.  
Auch Glitzer gibt es.  
Zum Schluss bekommen die Kugeln noch eine Schleife.  
Die fertigen Christbaumkugeln können Sie mit nach Hause nehmen.  
Das ist auch ein schönes Geschenk.



14 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16:30

OBA Café



10



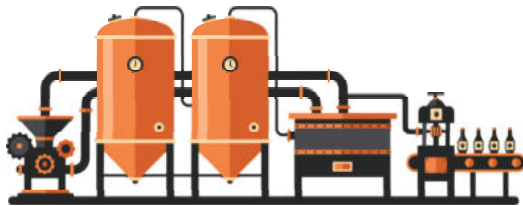
0176/ 72 06 44 21

**Tanja  
Gina, Marina, Claudia,  
Karin, Julia**



## Führung in der Brauerei Freitag, 18. Dezember

Wir besuchen das Haid·bräu in München.  
Wir machen bei einer Führung durch die Brauerei mit.  
Dabei lernen wir viel über das Brauen von Bier.  
Wir sehen die großen Kessel.  
Und wir sehen, wie das Bier abgefüllt wird.  
Natürlich dürfen wir das Bier auch probieren.  
Dazu gibt es Chips und Erd·nüsse.



**Harry  
Silvia**



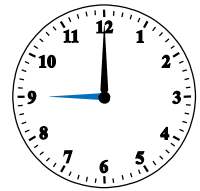
• viele Leute



16:45

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



21 Uhr

OBA



39



0159/ 04 38 72 53



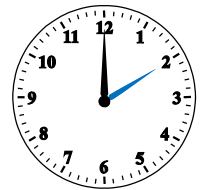
## Weihnachts·karten basteln Sonntag, 20. Dezember



Wir basteln schöne Karten für Weihnachten.  
Wir können sie bunt bekleben oder bemalen.  
Dann schreiben wir unsere Weihnachts·grüße darauf.



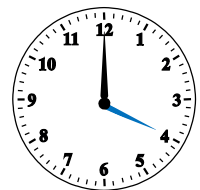
**Christine  
Lisa A.**



14 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16 Uhr

OBA



10



0151/ 23 22 73 87



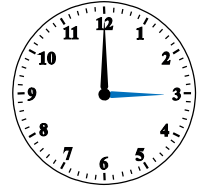
# Advents-konzert St. Stephan

## Sonntag, 20. Dezember



Die Kirchen-gemeinde St. Stephan in Sendling lädt ein zu einer ruhigen und schönen Stunde im Advent. Verschiedene Musik-gruppen und Chöre spielen und singen. In der Musik und den Texten geht es um die Weihnachts-zeit.

Konzert-Beginn: 16 Uhr  
Nach dem Konzert können wir noch den kleinen Weihnachts-markt am Harras besuchen.



15 Uhr

Sendlinger Tor Bahn-steig  
U3/U6, beim Lift

**Taxi: 15:30** Kirche  
St. Stephan, Zillertal-str. 47



18:30

Sendlinger Tor



12



0151/ 57 31 57 49

**Michael**

**Marianne, Josefine, Karin, Karl**



# Besuch Tier-park Hella-brunn

## Mittwoch, 6. Januar



Das Angebot findet an einem Feier-tag statt.  
Im Tier-park gehen wir spazieren und schauen uns die Tiere an.  
Wir sehen Tiere aus Amerika, Asien, Afrika, Australien und Europa.

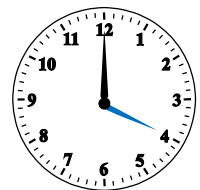
Der Eintritt mit B im  
Schwerbehindertenausweis ist kostenlos.



10 Uhr

Marien-platz

**Taxi: 10:15**  
Taxi-stand am Tal 1,  
bei der Spar-kasse



16 Uhr

Marien-platz



6



0157/ 80 61 89 48

**Florian und Tim**  
**Claudia, Lena**



# Politik und ich

## Freitag, 15. Januar und 5. Februar

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



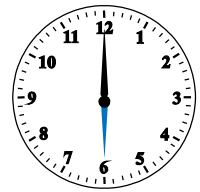
**Tim und Antonie Hutter  
Silke**



16 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



18 Uhr

OBA



kostenlos

0157/ 80 61 89 48



# Musical Titanic

## Freitag, 15. Januar

Im Musical Titanic geht es um die Reise und den Untergang  
des berühmten Schiffs Titanic.

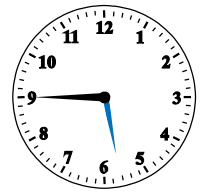
Das Musical ist anders als der Film.

Es erzählt von den Menschen auf dem Schiff:

- Menschen, die dort arbeiten
- Menschen, die dort Urlaub machen wollen
- oder nach Amerika auswandern wollen

Das Musical hat schon viele Preise bekommen.

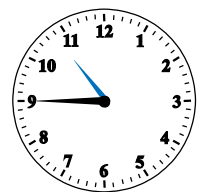
Es wird bestimmt ein toller Abend.



17:45

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi: 18:30** KUBIZ  
Jahnstr.1, Unterhaching



22:45

OBA Café



40

0160/ 26 65 89 6

**Monika**

🔊 • laute Musik



# Akrobatik-Show: Feuerwerk der Turnkunst

## Samstag, 16. Januar

Seit vielen Jahren besuchen wir die tolle Akrobatik-Show in der Olympia-halle.

Die aktuelle Show heißt: Hope. Hope ist das englische Wort für Hoffnung. Das steht für schöne Gedanken und Freude. Sportler und Artisten machen Kunststücke auf besonderen Sportgeräten. Die verschiedenen Vorführungen werden mit Musik und Licht zu einer tollen Show. Die Show dauert etwa 3 Stunden mit Pause.

**Wichtig:** Am Eingang der Olympia-halle gibt es Taschenkontrollen. Deshalb keine großen Taschen, Flaschen, großen Regenschirme oder ähnliches mitbringen.

**Michael  
Corinna, Marina, Josefine,  
Alex, Melanie, Christl S.**



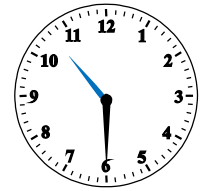
- Lichtblitze
- viele Menschen
- Höhe



17:30

Münchner Freiheit  
Bahnsteig U3/U6, Lift

**Taxi: 17:15** Taxi-stand  
Münchner Freiheit,  
Leopoldstr. 82



22:30

Münchner Freiheit



50



0151/ 57 31 57 49

# Winterwanderung: Wallberg

## Sonntag, 17. Januar

Wir fahren mit dem Zug und dem Bus zum Wallberg.

An der Haltestelle beginnt schon der Aufstieg.

Oben besuchen wir das Wallberg-Haus.

Dort können wir uns etwas zu Essen oder zu Trinken kaufen.

Bergab fahren wir mit der Wallberg-Bahn.

Wir laufen 3 bis 5 Stunden.



**Wichtig!**

Feste Schuhe, Grödel, wetterfeste Kleidung, Tritt-Sicherheit, sehr gute Ausdauer! Geld für das Wallberg-Haus.

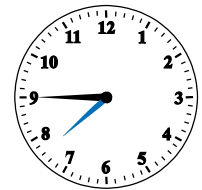
Bringt unbedingt selbst genug Essen und Trinken mit.

**Nur mit Grödel!**

**Max  
Christina, Lisa K.**



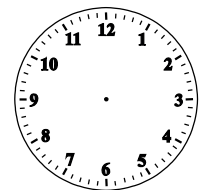
- sportliche Anstrengung
- Höhe



7:45

Hauptbahnhof,  
DB-Info Eingang  
Bayerstraße

**Taxi:** Hauptbahnhof  
nach Absprache



Nach  
Absprache

Hauptbahnhof



6



0176/ 15 88 37 48

# Ausflug am Mittwoch: Winter-spaziergang

## Mittwoch, 20. Januar

Wir spazieren heute durch den nördlichen Teil des Englischen Gartens. Hier sind meistens weniger Menschen und es ist ruhig.

Wir fahren mit Bus und U-Bahn hin und zurück. Unterwegs können wir in einem Restaurant oder Café eine Brotzeit oder Kaffee-Pause machen.

Gehstrecke: etwa 4 Kilometer  
Gehzeit: etwa 1 bis 2 Stunden

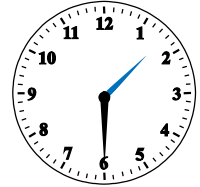


**Wichtig:** Warme Kleidung, Schuhe mit rutschfester Sohle, Geld für Brotzeit oder Kaffee-Pause.

**Michael  
Claudia**



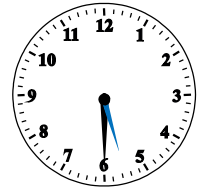
- sportliche Anstrengung



13:30

Münchner Freiheit  
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

**Taxi: 13:45** Taxi-stand  
Münchner Freiheit,  
Leopoldstr. 82



17:30

Münchner Freiheit



6



0151/ 57 31 57 49

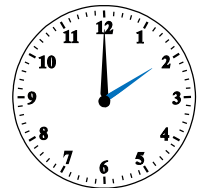


## Wraps selber machen

### Samstag, 23. Januar

Heute essen wir gefüllte Wraps und Pommes. Wraps sind flache, runde Teigfladen. Diese füllen wir je nach Geschmack mit Salat, Gemüse und gebratenen Fleischstückchen. Verschiedene Soßen kommen auch in die Füllung. Danach rollen wir den Wrap zusammen.

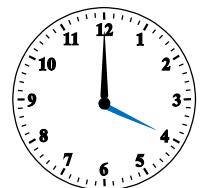
Zum Schluss essen wir unsere selbstgemachten Wraps gemeinsam.



14 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16 Uhr

OBA



10



0151/ 23 22 73 87

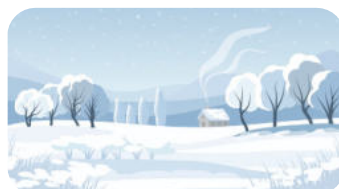
**Christine  
Margit, Karin, Martina, Markus**

# Wanderung zu den Josef-taler Wasser-fällen

## Sonntag, 24. Januar

Wir wandern zu den Wasser-fällen im Spitzing-gebiet.  
Das ist am Schlier-see. Der Ort heißt Neuhaus. Dort  
können wir schauen, ob die Wasser-fälle schon  
eingefroren sind. Vielleicht gibt es eine Eis-wand.  
Gemeinsam genießen wir die schöne Winter-Landschaft.

Weg-strecke: etwa 4 Kilo-meter  
Geh-dauer: etwa 3 Stunden



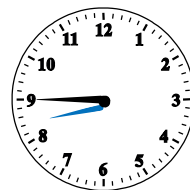
Wenn Sie Grödeln haben - bitte mitbringen.  
Grödeln sind Zacken, die man an die Schuhe macht.  
Damit rutscht man bei Eis nicht weg.



**Tobias und Heide  
Claudia**



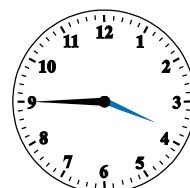
- sportliche Anstrengung



8:45

Haupt-bahn-hof,  
DB-Info Eingang  
Bayer-straße

**Taxi:** Haupt-bahn-hof  
nach Absprache



15:45

Haupt-bahn-hof



6



0160/ 26 65 89 6

# Ausflug BERR-Bus: Ballon-glühen in Inzell

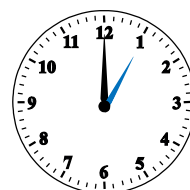
## Sonntag, 24. Januar

BERR-Reisen lädt ein zu einem besonderen Ausflug:  
Wir fahren nach Inzell. Dort ist heute das Ballon-glühen.  
Wenn es dunkel wird, werden die großen  
Heiß-luft-ballons eingeheizt. Dadurch leuchten ihre  
bunten Hüllen von innen. Ein schönes Erlebnis!

Es gibt verschiedene Verkaufs-stände mit leckerem  
Essen und warmen Getränken.



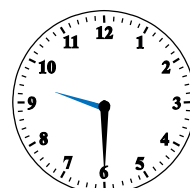
**Wichtig:** Warme Kleidung, Schuhe mit rutsch-fester  
Sohle, Ruck-sack mit Getränk, Taschen-geld für Brot-zeit  
und Getränke.



13 Uhr

Sendlinger Tor Bahn-steig  
U3/U6 beim Lift

**Taxi: 13:45**  
Bus-park-platz Erhardt-str.  
(nach Absprache)



21:30

Sendlinger Tor



65



0151/ 57 31 57 49

**Michael  
Angelika, Karin**



- unebene Wege
- Dunkelheit
- viele Menschen



# Wandern in Eschenlohe

## Samstag, 30. Januar

Wir fahren mit dem Zug nach Eschenlohe.  
Von dort gehen wir auf schönen Wegen bis nach Oberau.  
Wenn wir noch Zeit und Lust haben, gehen wir dort etwas  
essen und trinken.  
Der Weg ist etwa 10 Kilo·meter lang.

### Wichtig:

- wetter·gerechte Kleidung und Schuhe
- Grödel
- Getränk und Brotzeit
- Taschen·geld



**Christiane  
Claudia, Kerstin P., Mary,  
Max, Angelika, Christl S.**

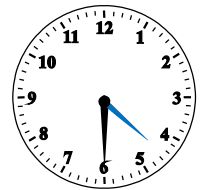


- sportliche  
Anstrengung



10:15

Pasing Bahn·hof  
vor dem Bäcker Rischart  
**Taxi:** nach Absprache



16:30-  
17:30

Pasing Bahn·hof



€ 6

0151/ 21 60 24 50



# Winter·wanderung: Garmisch

## Samstag, 30. Januar

Wir fahren mit der Werdenfels·bahn nach Garmisch.  
Von der Stadt·mitte aus wandern wir hinauf zum Kramer-  
Plateau. Das ist ein Aussicht·spunkt. Dort haben wir einen  
schönen Blick auf die Stadt und die Berge. Der weitere Weg  
führt berg·auf und berg·ab am steilen Berg entlang.  
Unser Ziel ist die Windbeutel·alm. Hier gibt es die  
berühmten Wind·beutel oder andere Kuchen und Kaffee.

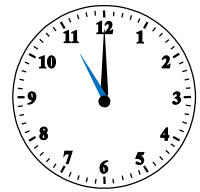
Weg·strecke: 8 Kilo·meter mit Wegen berg·auf und berg·ab  
Geh·dauer: etwa 2 bis 3 Stunden

**Wichtig:** Warme Kleidung, Schuhe mit griffiger Sohle,  
Ruck·sack mit Brot·zeit und Getränk

**Michael  
Richard, Heike**



- sportliche  
Anstrengung



11 Uhr

Haupt·bahn·hof,  
DB-Info Eingang  
Bayer·straße

**Taxi:** Haupt·bahn·hof  
nach Absprache



18:30

Haupt·bahn·hof



€ 6

0151/ 57 31 57 49



## Perlen-Arm-bänder machen Sonntag, 31. Januar

Wir treffen uns im OBA Café.

Dort machen wir zusammen Arm-bänder aus Perlen.

Es gibt viele bunte Perlen. Die Perlen werden auf ein

Gummi-band aufgefädelt. Sie können mehrere

Arm-bänder oder auch Ketten machen. Sie können die

fertigen Arm-bänder behalten oder verschenken.

Es wird ein gemütlicher Nachmittag.



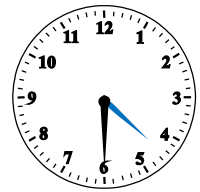
**Tanja und Gina**  
**Claudia, Dagmar, Christina,**  
**Franzi S.**



14 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



16:30

OBA Café



10



0176/ 72 06 44 21



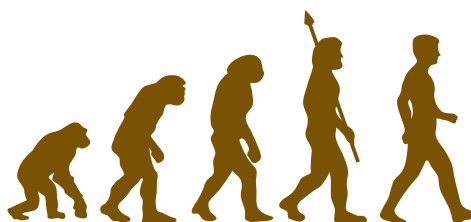
## Museum Mensch und Natur Sonntag, 31. Januar

Wir besuchen das Museum Mensch und Natur.

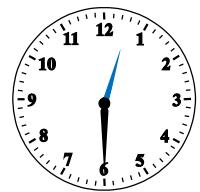
Wir erfahren viel über das Leben von Tieren und Menschen.

Danach gehen wir ins Museums-café.

Dort gibt es etwas zum Essen und Trinken.



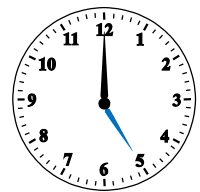
**Susanne und Corinna**  
**Karin, Margit**



12:30

Marien-platz  
Ludwig Beck Arkaden

**Taxi:** 12:30 Taxi-stand  
Tal 1, Spar-kasse



17:00

Marien-platz



7



0151/ 53 59 42 44



# Spiele·abend im Montags·club

## Montag, 1. Februar



Der Montags·club lädt wieder ein zum Spiele·abend.

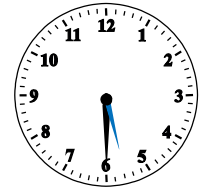
Liebings·spiele wie Mensch·ärgere·dich·nicht und UNO liegen bereit. Es gibt viele weitere Spiele wie Skip·Bo, Kniffel, Memory, Domino oder verschiedene Puzzle. Wer mag, kann gerne auch ein eigenes Spiel mit·bringen und vor·stellen. Und wir spielen gemeinsam wieder BINGO.

Es gibt eine kleine Brot·zeit und Getränke zu kaufen.

Programm·beginn: 18 Uhr



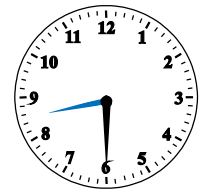
**Michael**  
**Angelika, Sebba, Julia, Cherif**



17:30

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



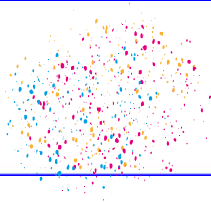
20:30

OBA Café



6

0151/ 57 31 57 49



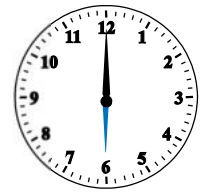
# OBA Fasching

## Mittwoch, 3. Februar



Wir feiern Fasching in der OBA!  
Es gibt gute Musik, gutes Essen und gute Stimmung!  
Wir freuen uns schon auf viele tolle Kostüme!  
Für die Feier muss man sich nicht anmelden.  
Brauchen Sie auf der Feier Hilfe?  
Zum Beispiel beim Essen?  
Dann melden Sie sich bitte vorher in der OBA.

Bitte genügend Geld für Essen und Trinken mitnehmen.



18 Uhr

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

**Taxi:** wie oben



20:30

OBA



kostenlos

0176/ 15 88 30 26

**Das OBA Team**



• viele Menschen

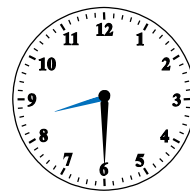


• laute Musik

# Faschingsumzug schauen in Garmisch

## Sonntag, 7. Februar

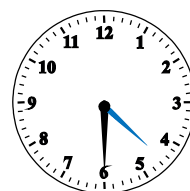
Wir fahren nach Garmisch ins Werdenfelser Land.  
Dort schauen wir uns den Faschingsumzug an.  
Danach spazieren wir langsam Richtung Garmisch  
Hauptbahnhof.  
Bitte genügend Geld für Essen und Trinken mitnehmen.



ca. 8:30  
Absprache  
per Handy

Hauptbahnhof  
Info point

**Taxi:** nach Absprache



16:30

Hauptbahnhof



6

0176/ 15 88 37 48



**Tobias und Josefine  
Karin**



• viele Menschen

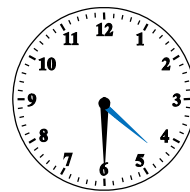
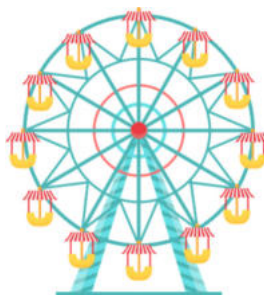


# Fahrt mit dem Riesenrad Umadum

## Donnerstag, 11. Februar

Wir fahren mit dem Riesenrad Umadum in München.  
Das Riesenrad fährt langsam nach oben und wieder nach  
unten. Wir sitzen oder stehen in einer Gondel und schauen  
aus dem Fenster. Die Fahrt dauert 30 Minuten.  
Wir fahren 2 Runden. Von oben haben wir einen tollen  
Blick über München. Wir sehen die Häuser und die Stadt.  
Wenn die Sonne untergeht, wird der Himmel bunt.

Nach der Fahrt können wir gemeinsam  
etwas essen gehen.

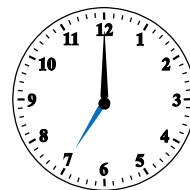


16:30

Ostbahnhof  
Busbahnhof

**Taxi: 16:45**

Friedensstraße



19 Uhr

Ostbahnhof



16

0176/ 15 88 37 48

**Sebba und Sina  
Christina, Gianmarco, Christl P.**

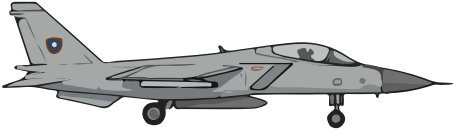


• enge Räume  
• Höhe

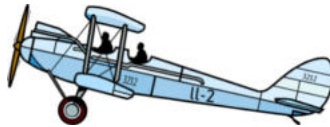


# Sonntag im Museum: Flugwerft

## Sonntag, 14. Februar



Wir besuchen heute die Flugwerft Schleißheim.  
Dazu fahren wir mit der S-Bahn nach Oberschleißheim.  
Von dort gehen wir zu Fuß etwa 2 Kilometer zur Flugwerft.  
Die Flugwerft gehört zum Deutschen Museum.  
Hier erleben wir die Welt der Luftfahrt.  
Wir sehen alte und neue Flugzeuge, Sportflugzeuge,  
Militärjets, Hubschrauber, Raketen und vieles mehr.  
Sie zeigen die Entwicklung von früher bis heute.



**Michael**  
**Richard, Martina, Lore**



12:45

Marienplatz, Arkaden  
Ludwig Beck

**Taxi: 12:30** Tal 1,  
Sparkasse,  
Bushaltestelle



17:45

Marienplatz



12

0151/ 57 31 57 49

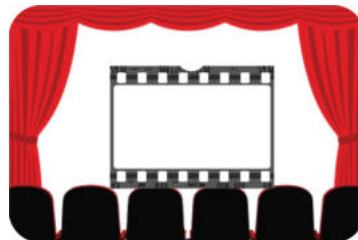


# Café OBA Kino-Abend

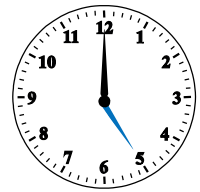
## Freitag, 19. Februar

Wir laden ein zum Kinoabend im OBA Café.  
Heute gibt es einen Klassiker aus der Zeit der  
Schwarz-Weiß-Filme.  
Lassen Sie sich überraschen!

Film-Beginn: 17:30 Uhr  
Dauer: etwa 2 Stunden



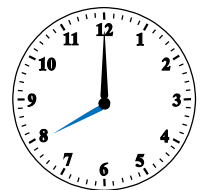
Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke zu kaufen.



17 Uhr

OBA Café  
St.-Quirin-Str. 13

**Taxi:** wie oben



20 Uhr

OBA Café



6

0151/ 57 31 57 49

**Michael**  
**Angelika, Gianmarco**

# Winterwanderung: Schliersee - Tegernsee

## Samstag, 20. Februar

Wir fahren mit dem Zug nach Schliersee.  
Vom Bahnhof aus wandern wir am Schliersee entlang.  
Dann beginnt der Aufstieg Richtung Gindelalmschneid.  
Berg-ab wandern wir Richtung Tegernsee.  
Unterwegs kommen wir an einem Berggasthof vorbei.  
Dort können wir uns etwas zu Essen oder zu Trinken kaufen.  
Wir laufen 3 bis 5 Stunden.

### Wichtig!

Feste Schuhe, Grödel, wetterfeste Kleidung, gute Ausdauer!  
Geld für Berggasthof. Bringt unbedingt selbst genug Essen und Trinken mit. **Nur mit Grödel!**

**Max  
Kerstin R.**



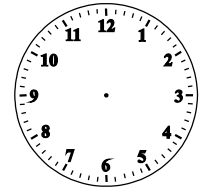
- sportliche Anstrengung
- Höhe



7:15

Hauptbahnhof,  
DB-Info Eingang  
Bayerstraße

**Taxi:** Hauptbahnhof  
nach Absprache



Nach  
Absprache

Hauptbahnhof



6

0176/ 15 88 37 48



## Qigong - Bewegen und Entspannen

### Samstag, 20. Februar

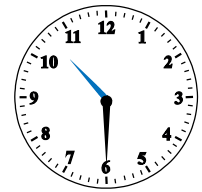
Wir machen Qigong.  
Das sind chinesische Übungsformen.  
Wir dehnen uns. Wir üben das Gleichgewicht.  
Wir stärken unseren Körper.  
Es gibt guten Tee und einen kleinen Snack.

### Wichtig:

- bequeme, lockere Kleidung
- Yoga-/Gymnastikmatte
- (Woll-) Decke
- dicke, warme Socken
- Getränk



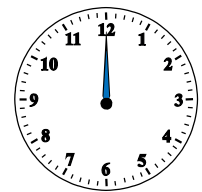
**Christiane  
Tanja**



10:30

Vortragsaal 1. Stock  
St.-Quirin-Str. 13a

**Taxi:** wie oben



12 Uhr

St.-Quirin-Str. 13a



6

0151/ 21 60 24 50



# Konzert: Klassik zum Staunen

## Samstag, 20. Februar

Wir besuchen heute wieder ein Konzert für Jung und Alt.  
Es heißt „Kennst du Bach?“

Wer war Johann Sebastian Bach?

Er war ein berühmter Musiker und Komponist.

Mehr Geschichten aus seinem Leben erzählt uns der  
Moderator Juri Tetzlaff.

Das Münchner Rundfunkorchester spielt für uns Beispiele  
von Musikstücken. Der Tölzer Knabenchor singt.

Das Konzert ist in der Alten Kongresshalle auf der  
Theresienhöhe.



**Michael**  
**Dagmar, Karin, Lisa K.,**  
**Martina, Melanie**



13 Uhr

Odeonsplatz (U3/U6,  
U4/U5) Zwischengeschoss

**Taxi: 13:30**

Alte Kongresshalle,  
Am Bavariapark 14



15:45

Odeonsplatz



26



0151/ 57 31 57 49



# Rock the Ballet

## Sonntag, 21. Februar

Wir gehen ins Deutsche Theater.

Dort sehen wir tolle Tänzerinnen und Tänzer.

Sie tanzen zu Rockmusik und Pop-Liedern.

Es ist eine Mischung aus Ballett und Akrobatik.

Das wird ein besonderer Nachmittag.



**Corinna**  
**Gina, Monika, Angelika,**  
**Gerda, Alex**



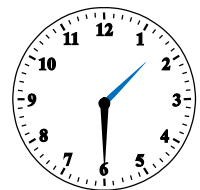
• viele Menschen



• laute Musik



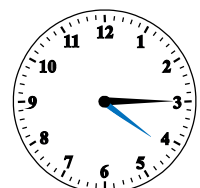
• Lichtblitze



13:30

Sendlinger Tor  
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

**Taxi: 14 Uhr** Taxi-stand  
Schwanthalerstr. 13



16:15

Deutsches Theater



46



0151/ 53 59 42 44



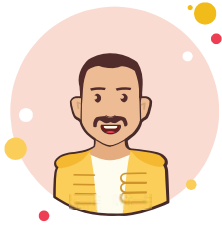
# Konzert: Queen-Musik

## Freitag, 26. Februar



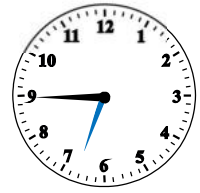
In diesem Konzert geht es um die Band Queen.  
Die Band Break Free spielt die Musik von Queen.  
Ihr Sänger tritt auf wie Freddie Mercury.  
Es ist eine Zeitreise durch 20 Jahre Rockmusik.

Das Konzert ist im Kulturzentrum Taufkirchen.



**Michael**  
**Karl, Angelika, Marianne,**  
**Melanie**

- ⚡ • Lichtblitze
- 🔊 • laute Musik



18:45

S-/U-Bahn Giesing,  
im Zwischengeschoss  
beim Bäcker-Stand

**Taxi: 18:30** Taxi-stand  
am Giesinger Bahnhof



22:45

S-/U-Bahn Giesing

€ 37

☎ 0151/ 57 31 57 49

# Ausflug am Mittwoch: Spaziergang am Tegernsee

## Mittwoch, 3. März

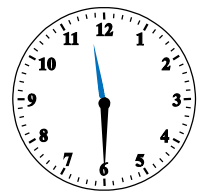
Heute fahren mit der Oberland-Bahn zum Tegernsee.  
Auf den Bergen liegt wahrscheinlich noch Schnee.  
Im Tal können wir vielleicht schon die ersten  
Frühlingsblumen entdecken.  
Wir spazieren am Seeufer entlang.  
Unterwegs können wir eine Kaffee-Pause machen.  
Wegstrecke: etwa 6 Kilometer  
mit ein paar Wegen bergauf und bergab  
Gehdauer: etwa 2 Stunden



**Wichtig:** Warme Kleidung, Schuhe mit griffiger Sohle,  
Rucksack mit Brotzeit und Getränk, Taschengeld

**Michael**  
**Marianne, Lena, Claudia**

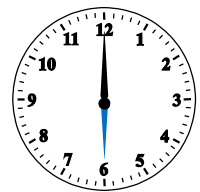
- 🚶 • sportliche  
Anstrengung



11:30

Hauptbahnhof, DB-Info  
Eingang Bayerstraße

**Taxi: 11:30**  
Hauptbahnhof, nach  
Absprache



18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6

☎ 0151/ 57 31 57 49

# Wanderung Werdenfelser Land

## Samstag, 6. März

Wir fahren mit dem Zug nach Oberau. Von dort wandern wir an der Loisach entlang bis nach Farchant. Das ist ein sehr schöner Weg. Wir können die Alpen sehen. Je nach Wetter und Kraft wandern wir noch weiter, gehen essen oder fahren direkt zurück.

Der Weg ist etwa 10 Kilometer lang.

### Wichtig:

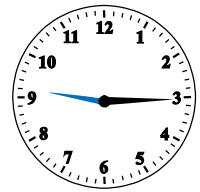
- wettergerechte Kleidung und Schuhe
- Grödel (wenn Schnee liegt)
- Getränk und Brotzeit
- Taschengeld



**Christiane**  
**Angelika, Margit, Kerstin R.,**  
**Christina, Claudia**



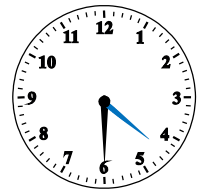
- sportliche Anstrengung



9:15

Pasing Bahn·hof  
vor dem Bäcker Rischart

**Taxi:** nach Absprache



16:30-  
17:30

Pasing Bahn·hof

€ 6



0151/ 21 60 24 50



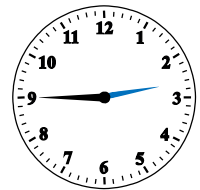
## Zauber·show

### Samstag, 6. März

Linus Faber ist Deutscher Meister der Zauber·kunst. Er lädt Groß und Klein zu einem magischen Abenteuer ein.

Wir erleben einen geheimnisvollen Jahr·markt voller Wunder und Überraschungen.

Die Show ist im Kultur·zentrum Taufkirchen.



14:45

S-/U-Bahn Giesing, im  
Zwischen·geschoss beim  
Bäcker-Stand

**Taxi: 14:30** Taxi·stand  
am Giesinger Bahn·hof



18:30

S-/U-Bahn Giesing

€ 28



0151/ 57 31 57 49

**Michael**  
**Karin, Martina, Christl S.**



- Licht·blitze



- laute Musik

# Weiler im Winter

2. bis 8. Januar  
6 Nächte



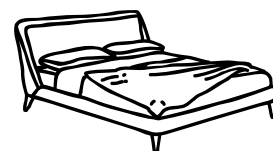
Wir machen uns ein paar schöne Tage in Weiler im Allgäu.  
Wir wohnen in einer hübschen Ferien·wohnung in ruhiger Lage.  
Wir gehen wandern und kochen gemeinsam.  
Abends können wir Spiele spielen und das Kamin·feuer genießen.

Es kommen mit: 4 Teil·nehmer und 2 Begleit·personen

Leitung:



Christiane Lehner



Doppel·zimmer



Bus

**Sachkosten** 540 €

**Betreuungskosten** (Selbstzahler) 320 €  
oder **Abrechnung mit Pflegekasse.** Siehe Hinweise!

**Reiserücktrittskostenversicherung** 28,90 €  
nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben



[www.westallgaeu.de/  
a-sonnenhof-2](http://www.westallgaeu.de/a-sonnenhof-2)

# Silvester-reise

28. Dezember bis 6. Januar  
9 Nächte



Wir verbringen Silvester im Schwarz-wald.

Vielleicht gibt es Schnee, und wir können die Natur genießen.

Wir wohnen in Titisee im Haus Weiherhof. Dort gibt es vier Wohnungen. Morgens bereiten wir unser Frühstück selbst vor. Abends kochen wir zusammen oder essen in einem Restaurant. Wir machen Spaziergänge am Titi-see. Auch nachts mit Fackeln. Vielleicht besuchen wir den Schluch-see und den Feld-berg mit dem Haus der Natur. Auch Ausflüge nach Freiburg oder Villingen-Schwenningen stehen auf dem Plan. Wir können eine Pferde-Wagen-Fahrt machen oder in ein Bad mit Rutschen und Pools gehen. Unser Ferien-haus hat eine Sauna. Bei Schnee können wir Schlitten fahren oder Lang-laufen gehen.

Das High-light der Reise ist Silvester, an dem wir eine Überraschungs-Party feiern!

Wir sind 9 Personen.

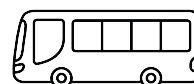
Leitung:



Ralf



Doppel-zimmer



Bus

**Sachkosten**

**770€**

**Betreuungskosten** (Selbstzahler)

**490€**

oder **Abrechnung mit Pflegekasse**. Siehe Hinweise!

**Reiserücktrittskostenversicherung**

**38,90€**

nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben



[www.wohnpark-weiherhof.de](http://www.wohnpark-weiherhof.de)

# Schi-Wochenende

## 20. bis 21. Februar

### 1 Nacht



Lifte, Schnee, Kälte.

Wenn ihr bei jedem Wort „Ja“ schreien wollt, dann seid ihr hier richtig!

Wir fahren zum Ski-fahren ins Sudel-feld. Das ist ein Ski-gebiet in der Nähe von München.

Wir starten am Samstag früh und fahren den ganzen Tag Ski.

Mittags essen wir in einer Hütte.

Am Abend fahren wir in das Gasthaus „Zur guten Einkehr“. Dort kann man sehr lecker und gemütlich Pizza essen.

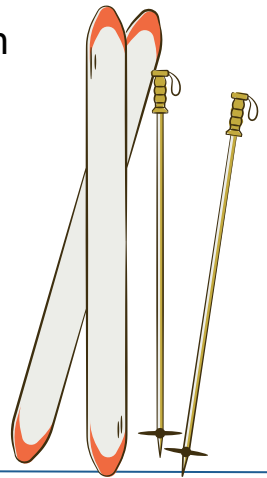
Wir über-nachten in Doppel-zimmern.

Am Sonntag-morgen geht es nach dem Frühstück wieder auf die Piste.

Wenn kein Schnee mehr liegt, gehen wir schwimmen oder wandern.

Wir sind keine Ski-lehrer. Deshalb sollte jeder eine rote Piste fahren können und mit einem Schlepp-lift fahren können.

Wir sind 9 Personen.



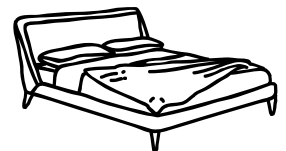
Leitung:



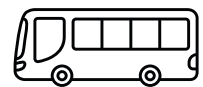
Monika Barbato



Tim Geister



Doppel-zimmer



Bus

#### Sachkosten

(Fahrt, Übernachtung mit Frühstück, Skipass)

235 €

**Geld für Essen bitte selber mitbringen**



<https://www.zur-guten-einkehr.de/>

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 Internet-seite  
anmelden:



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

