

OBA: Freizeit und Bildung



März



April



Mai

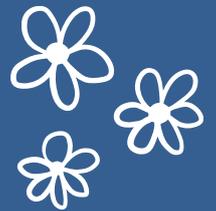


Juni

FREIZEIT erleben

NEUES lernen

LEUTE treffen



WICHTIGE INFO`S



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 18. Februar 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.

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.



Hallo aus der OBA

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das neue Jahr ist schon ein paar Wochen alt und es wird Zeit für das neue blaue Heft!

Draußen ist es noch nass und kalt. Da macht es besonders viel Spaß, Pläne für den Frühling und Sommer zu machen.

Wir freuen uns auf ein neues Jahr mit der OBA und Euch!

Herzliche Grüße vom Team der OBA



Aufgepasst! - Infos & Termine

- **A.L.M. Wanderungen**

Sie können sich für die A.L.M Wanderungen auch selbstständig und nicht über uns anmelden:

Über die Internetseite: www.alpenlebenmenschen.de/tourenprogramm

Oder bei Fragen an Birgit Winter:

birgit.winter@alpenlebenmenschen.de; Telefon: 0151-615 70 169

- **Alles wird teurer, auch die OBA (ein bisschen)**

Ab März liegt der Grundpreis für unsere OBA-Angebote bei 6€. Davor waren es 5€. Dazu kommen manchmal die Kosten für Eintritte, Bastel-sachen oder Zutaten zum Kochen und Backen.





Politik und Ich

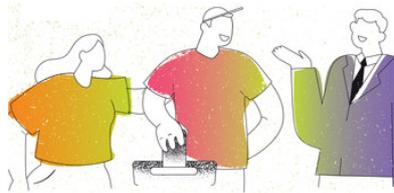
Freitag, 4. April und Freitag, 16. Mai

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 Hutter und Tim, Silke



17 Uhr

Vortrags-saal
 St. Quirin-Straße 13a

Taxi: wie oben



19 Uhr

St. Quirin-Straße 13a

€ Kostenlos



01 57 80 61 89 48

Basketball Bayern

Sonntag, 6. April, 27. April, 4. Mai, 11. Mai

Hallo Basketball-freunde! Wir gehen wieder zum FC Bayern Basketball in die BMW-Arena.

In der letzten Spielzeit wurden wir Pokal-sieger und deutscher Meister.

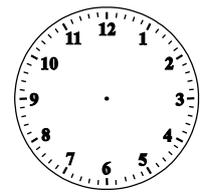
Hoffentlich gewinnen die Bayern wieder viele Spiele! Das sind die Gegner der Bayern:

Die Uhrzeiten der Spiele werden noch bekannt gegeben.

Termine:

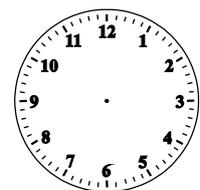
Sonntag, 06.04.25 Braunschweig
 Sonntag, 27.04.25 MBC

Sonntag, 04.05.25 Göttingen
 Sonntag, 11.05.25 Ludwigsburg



Haupt-bahn-hof

Taxi: nach Absprache



Haupt-bahn-hof

€ 13



0163 65 31 234



Bernd

**Karl (6. April und 11. Mai) Leona (6. April)
 Richard (27. April) Ulrike (4. Mai)**

Freitags-Disco im Crash

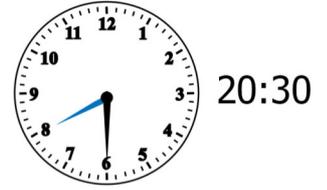
Freitag, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli

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.

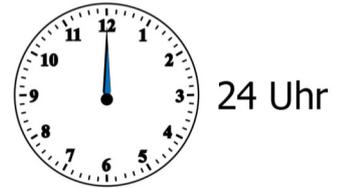


**Corinna
und die Disco-Bande**



Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 20:45
Ainmillerstraße 10



Disco Crash

€ 13

☎ 0151 53 59 42 44



Video-abend Bayern erleben

Freitag, 14. März



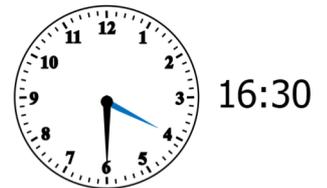
Wir sehen heute mehrere Filme über Bayern.
Es geht um Städte, Flüsse und Landschaften in Bayern.

Film·beginn: 17:00 Uhr

Vor dem Film·beginn gibt es Kaffee und Süßes.
In der Pausen können Sie eine kleine Brotzeit und Getränke kaufen.

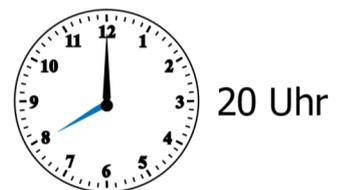


**Michael
Richard**



OBA Café
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



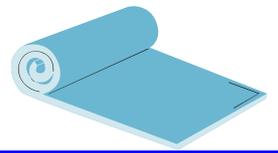
OBA

€ 6

☎ 0151 57 31 57 49

Bewegen und Entspannen

Sa, 15. März und So, 6. April



Wir machen verschiedene Übungen aus dem Yoga und dem Qi-gong.

Wir bewegen sanft unseren Körper. Wir dehnen uns. Wir atmen tief ein und aus. Wir machen Übungen für das Gleichgewicht.

Wir liegen auf dem Boden und hören schöne Musik.

Wir trinken gemeinsam Tee.

Wichtig:

- Bequeme, lockere Kleidung
- Gymnastik-/Yoga-matte
- Getränk
- dicke, warme Socken
- wenn du möchtest eine (Woll-) Decke



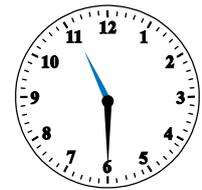
**Christiane
Claudia (15.3.)**



10 Uhr

Vortrags-saal
St. Quirin-Straße 13a

Taxi: wie oben



11:30

St. Quirin-Straße 13a

€ 7



0151 21 60 24 50



St. Patrick's Day-Parade

Sonntag, 16. März



Am 17. März ist der Namens-tag des Heiligen Patrick. St. Patrick ist der National-heilige von Irland. Deshalb gibt es im März viele irische Feste und Paraden.

Auch in München ist heute eine große Parade. Der Umzug zieht von der Münchner Freiheit zum Odeons-platz. Viele Gruppe machen dabei mit: Flaggen-träger, Sport-klubs, Trachten-vereine und verschiedene Musik-kapellen. Sehr viele Besucher schauen zu – viele verkleidet mit grünen Hüten. oder geschmückt mit irischen Kleeblättern.

Am Odeonsplatz gibt es ein irisches Fest mit Musik und Tanz und irischem Essen und Getränken.



14:30

Marien-platz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 14:15 Tal 1,
Spar-kasse



17:30

Odeons-platz

€ 6



0151 57 31 57 49

**Michael
Ulrike, Corinna, Karin, Angelika, Silke**

An der Amper entlang mit A.L.M Sonntag, 23. März

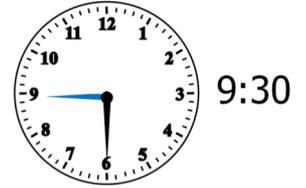
Wir starten in Fürstenfeldbruck.
Dort gehen wir am Kloster vorbei.
Wir sehen schöne Gärten.
Dann kommen wir an die Amper. Das ist ein kleiner Fluss.
Der Weg ist einfach und leicht zu gehen.
Wir wandern bis Schöngeising.
Von dort fahren wir mit dem Zug zurück.



Wichtig!

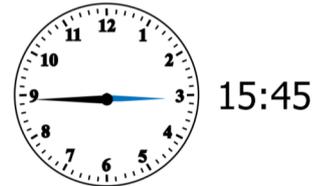
Brotzeit und Getränke im Rucksack mitnehmen.
Feste Schuhe und Regenkleidung.
Ausweis, Wertmarke und Geld.

**Tobias und Ulrike
Kerstin R.**



Hauptbahnhof DB-
Information Eingang
Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



Hauptbahnhof

€ 6

☎ 0152 52 02 74 36

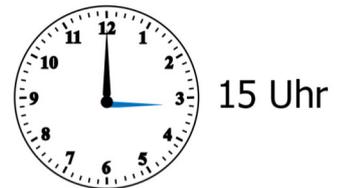
Tanztee im Ratskeller Sonntag, 23. März



Wir gehen in den Ratskeller am Marienplatz.
Dort können wir etwas trinken und Kuchen essen.
Ein Musiker spielt deutsche und italienische Schlager.
Wir können tanzen.
Bitte Geld für Getränke und Kuchen mitnehmen.

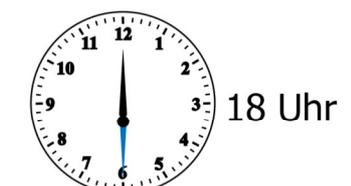


**Sophie P.
Yvonne, Petra**



Marienplatz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 14:45 Tal 1,
Sparkasse



Marienplatz

€ 6

☎ 0151 23 22 62 58

Ausflug am Mittwoch: Frühlings-spazier-gang Mittwoch, 26. März



Wir spazieren vom Goethe-platz zur Bavaria auf der Theresien-höhe. Von hier geht es weiter an der Hang-kante der Sendlinger Höhe in Richtung zum Harras. Dabei können wir immer wieder auf die Stadt mit ihren vielen Kirch-türmen und Hoch-häusern schauen.

Unterwegs machen wir eine Kaffee-pause.



**Michael
Karin**



13:30

Sendlinger Tor Bahn-steig
U3/U6 am Lift

Taxi: 13:15 Taxi-stand
Sonnen-straße 33



17:30

Sendlinger Tor



6



0151 57 31 57 49

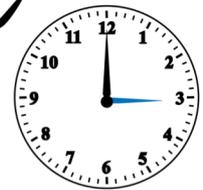
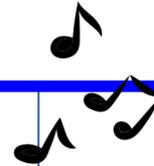


Frühlings-spektakel Freitag, 28. März

Kommt alle zum Frühlings-spektakel an der Emmaus-kirche. Auf dem Markt am Laurin-platz gibt es viel zu sehen und viele schöne Dinge zu kaufen. Es gibt auch Essen und Getränke. Die OBA wird auch einen Stand haben und Crêpes verkaufen.

Denken Sie daran, genug Geld mit-zunehmen. Die OBA Band "The Orchestra Extrange" wird auf der Bühne Musik machen.

Alle können kommen. Sie brauchen sich nicht anzumelden. Es sind keine Betreuer da.



15 Uhr

Langobardenstraße 18

Taxi: wie oben



20 Uhr

Langobardenstraße 18



siehe Text



01590 43 87 105

Özge und Theresa



Weltwald in Freising Samstag, 29. März

Wir fahren mit dem Bus nach Freising.
Dort gibt es den Weltwald.
Auf verschiedenen Wegen können wir viel über die
Pflanzen auf der ganzen Welt lernen.
Und wir machen eine schöne Wanderung.
Wir wandern 8 km. Das dauert 3 Stunden.



10 Uhr

OBA

St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben

Wichtig!

Wetterfeste Kleidung,
bequeme Schuhe
Sonnenenschutz, Regenschutz
Getränke, Brotzeit
Fahrkarte und Taschengeld



17:30

OBA

€ 6



0151 21 60 24 50

**Christiane
Heide, Claudia, Karin, Angelika**



Märchen: Das bayerische Aschenputtel Sonntag, 30. März



Wir fahren zum Kupferhaus in Planegg.
Zwei Schauspieler erzählen uns das Märchen
Aschenputtel auf Bayrisch.
Aschenputtel heißt hier Evi.
Sie will das Herz vom schönen Prinzen gewinnen.
Es wird viel gesungen und Musik gemacht.
Und es ist sehr lustig.



**Michael
Karl, Heide**



14:30

Sendlinger Tor Bahnsteig
U3/U6 am Lift

Taxi: 14:15 Taxi-stand
Sonnenstr. 33



18 Uhr

Sendlinger Tor

€ 18



0151 57 31 57 49



Spiele-Abend beim Montag'sclub Montag, 31. März



Der Montag'sclub lädt wieder ein zum Spiele-abend.

Liebungs'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.

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

Programm-beginn: 18:00 Uhr.



**Michael
Angelika, Christl**



17:30

OBA
St.-Quirin-Str. 13a

Taxi: wie oben



20:30

OBA



€ 6

☎ 0151 57 31 57 49

Feierabend-Spaziergang: Rundfahrt City-Bus Freitag, 4. April



Heute fahren wir mehr als wir spazieren. Wir probieren die City-Ring-Bus-Linie 58 / 68 aus.

Seit einigen Jahren gibt es diese Bus-linie der MVG. Sie fährt rund um die Innen-stadt von München. Sie verbindet alle U-Bahn-Linien und die S-Bahn-Stamm-strecke.

Wir fahren auf der Bus-linie einmal rund-herum. An wichtigen Stationen steigen wir aus und schauen uns an, welche Möglichkeiten es zum Umsteigen gibt. Unterwegs können wir uns eine Brot-zeit kaufen.



**Michael
Yvonne, Angelika, Martina**



17:30

Sendlinger Tor
Bahn-steig U3/U6 am Lift

Taxi: 17:15 Taxi-stand
Sonnen-straße 33



20 Uhr

Sendlinger Tor



€ 6

☎ 0151 57 31 57 49

Gipfel-Wanderung auf den Wallberg Sonntag, 6. April

Wir fahren mit Zug und Bus zum Wallberg.
An der Haltestelle beginnt schon der Aufstieg.
Wir kommen unterwegs am Wallberg-Haus vorbei.
Dort können wir uns etwas zu Essen oder zu Trinken kaufen.

Wir gehen fünf bis sechs Stunden.

Wichtig!

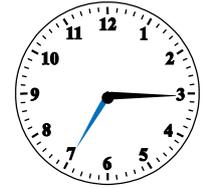
Feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Tritt-Sicherheit,
sehr gute Ausdauer!

Geld für das Wallberg-Haus

Bringt unbedingt selbst genug Essen und Trinken mit.

Bei Schnee:

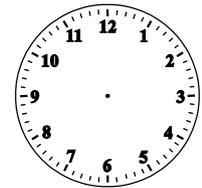
Jeder muss passende Grödel mitbringen!



7:15

Hauptbahnhof
DB-Information
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



15-18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0176 15 88 37 48

**Max
Claudia, Tobias**



Zu Gast in Südtirol Sonntag, 6. April



Auf dem Weg von München nach Italien führt der Weg
durch Südtirol. dort gibt es viele Berge, aber auch
Feines zu essen: Schlutzkrapfen, Käseknödel und
Spinatknödel kochen wir. Das wird uns gut
schmecken.



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



11 Uhr

OBA-Café
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



13:30

OBA-Café

€ 16



0176 40 70 82 39



Gospel-Konzert "Gospel and more" Sonntag, 6. April



"Gospel and more" ist Englisch. Es heißt Gospel und noch mehr.

In der St. Stephan-Kirche in Sendling gibt es einen Gospel-chor.

Er heißt Stephan Singers.

Wir kennen den Chor von den Advents-konzerten.

Heute singt der Chor zusammen mit einem anderen Gospel-chor.

Sie singen Gospel-lieder und andere Lieder.

(Beginn: 18:00 Uhr)



**Michael
Christl, Josefine, Karin**



17 Uhr

Sendlinger Tor, Bahn-steig
U3/U6, beim Lift

Taxi: 17:45 Kirche
St. Stephan, Zillertalstr. 47



20 Uhr

Sendlinger Tor

€ 11



0151 57 31 57 49



Ausflug am Mittwoch: Zoo Augsburg Mittwoch, 9. April

Wir fahren heute zum Zoo in Augsburg.

Hier sind die Löwen die Könige.

Sie haben ein großes Gehege mit Felsen, Bäumen und viel Platz.

Wir gehen auf Entdeckungs-reise, welche anderen Tiere es im Augsburger Zoo gibt.

Bitte Ruck-sack mit Brot-zeit und Getränk mit-nehmen.

Wichtig: Schwer-behinderten-ausweis!



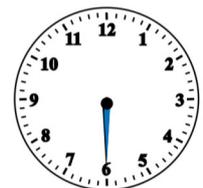
**Michael
Claudia, Karin, Calo**



9:30

Haupt-bahn-hof
DB-Information
Eingang Bayer-straße

Taxi: nach Absprache



18:30

Haupt-bahn-hof

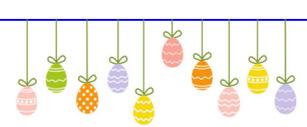
€ 21



0151 57 31 57 49



Oster·nest Samstag, 12. April



Unser Osternest füllen wir mit gekochten und verzierten Eiern.

Dazu stechen / backen wir aus Mürbeteig österliche Figuren z.B. Lamm und Hase aus und verzieren unser österliches Nest damit.



**Markus
Christine**



13 Uhr

OBA

St.Quirin-straße 13

Taxi: wie oben



16:30

OBA

€ 6



0151 23 22 73 87

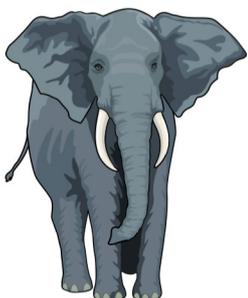


Tierpark Hellabrunn Samstag, 12. April



Wir gehen gemeinsam in den Tier·park Hellabrunn. Wir sehen Affen, Löwen, Elefanten und viele andere Tiere.

Im Tier·park können wir auch etwas zu Essen und Trinken kaufen.



**Michaela und Bernd
Lena, Marianne**



12 Uhr

Sendlinger Tor

Bahn·steig U3/U6, beim Lift

Taxi: 11:45 Taxi·stand

Sonnen·straße 33



17 Uhr

Sendlinger Tor

€ 6



0163 65 31 234



Schlager-Express Samstag, 12. April



Sie lieben Schlager?
 Sie tanzen gerne?
 Heute ist eine Schlager-Party im Bahnhof von Giesing.
 Die Party heißt Schlager-Express.
 Es gibt Musik zum Tanzen und Mit-singen.
 Sie können auch direkt zum Giesinger Bahnhof
 kommen. Treffpunkt dort ist um 20.30 Uhr.
 Bitte bringen Sie Geld für Getränke mit.



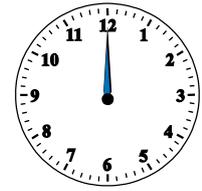
**Monika, Corinna
 Alex, Yvonne, Tina, Karl, Petra, Silke**



20 Uhr

OBA-Café
 St. Quirin-Straße 13

Taxi: 20:30 Taxi-stand
 Giesinger Bahn-hof



24 Uhr

Giesing Bahn-hof

€ 12



0151 53 59 42 44

Isar-wanderung Sonntag, 13. April

Wir laufen in Thalkirchen los. Es geht auf schönen
 Wegen an der Isar entlang bis nach Buchen-hain.
 Dort können wir im Wald-gast-hof ein-kehren.

Wir wandern 14 km, das dauert 4 Stunden.

Wichtig!

Wetter-feste Kleidung, bequeme Schuhe,
 Sonnen-schutz, Regen-schutz,
 Getränke, Brot-zeit,
 Fahr-karte und Taschen-geld



**Christiane
 Claudia, Martina, Karin, Angelika**



9 Uhr

U Bahn Odeons-Platz
 U3/U6-U4/U5
 Zwischen-geschoss

Taxi: nach Absprache



17 Uhr

Haupt-bahn-hof

€ 6



0151 21 60 24 50

Gipfel-Wanderung auf den Brecher'spitz

Samstag 26. April

Wir fahren mit dem Zug nach Fischhausen-Neuhaus.
Von der Halte'stelle laufen wir ein kurzes Stück. Dann
beginnt der Aufstieg zur Brecher'spitz.

Wir kommen berg'ab an der oberen First'alm vorbei:
Dort können wir uns etwas zu trinken oder zu Essen
kaufen. Wir gehen fünf bis sechs Stunden.

Wichtig!

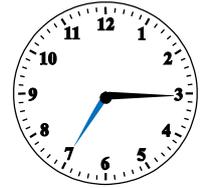
Feste Schuhe, wetter'feste Kleidung, Tritt-Sicherheit,
sehr gute Ausdauer!

Geld für die obere Firstalm. Bringt auch selbst genug
Essen und Trinken mit.

Bei Schnee: Jeder muss **passende** Grödel
mitbringen!



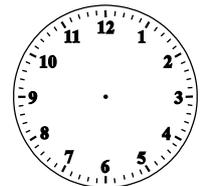
Max
N.N.



7:15

Haupt'bahn'hof
DB-Information
Eingang Bayer'straße

Taxi: nach Absprache



15-18 Uhr

Haupt'bahn'hof

€ 6



0176 15 88 37 48



Wild'park Poing

Samstag, 26. April



Wir spazieren durch den Wild'park Poing.

Da sehen wir viele Tiere.

Zum Beispiel Hirsche, Wasch'bären, Ziegen oder
Meer'schweinchen.

Wir laufen ein bis zwei Stunden.

Bei schönem Wetter gehen wir noch in den Bier'garten.

Bitte Geld mit'nehmen für Brotzeit.



Sophie
Claudia, Josefine, Selina



10 Uhr

Marien'platz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 9:45 Tal 1,
Spar'kasse



17 Uhr

Marien'platz

€ 6



0151 23 22 62 58



Frühlingskonzert der Musikschule Planegg

Freitag, 2. Mai



Wir besuchen heute wieder ein Frühlingskonzert der Musikschule in Planegg.

Es gibt ein tolles Musikprogramm passend zum Frühling. Schüler der Musikschule Planegg spielen zusammen mit Schülern der Partnergemeinde in Südfrankreich. Das Konzert ist im Kulturzentrum Kupferhaus in Planegg.

Vor dem Konzert und in der Pause werden Getränke und kleine Speisen verkauft.

Beginn: 19.00 Uhr



**Michael
Lena, Gerhard**



17:30

Sendlinger Tor Bahnsteig
U3/U6 am Lift

Taxi: 17:15

Taxi-stand Sonnenstr. 33



21 Uhr

Sendlinger Tor

€ 11



0151 57 31 57 49

Wanderung zum Deininger Weiher

Samstag, 3. Mai



Wir fahren nach Deisenhofen.

Von dort wandern wir durch den Wald bis zum Deiniger Weiher.

Das ist ein wunderbarer Moorsee.

Wir können dort Brotzeit machen.

Oder im Waldhaus einkehren.

Wir wandern 15 km. Das dauert vier bis fünf Stunden.



Wichtig!

Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe,

Sonnenschutz, Regenschutz,

Getränke, Brotzeit,

Fahrkarte, Taschengeld

**Christiane
Claudia**



9 Uhr

Hauptbahnhof
DB-Information
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



17 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0151 21 60 24 50



Protest·party Samstag, 3. Mai



Am 5. Mai ist der Protest·tag für Menschen mit Behinderung.
Deswegen gibt es am 3. Mai eine Party mit anderen OBAs.

Es gibt:
Live-Bands
Politische Aktionen
Essen und Getränke
Cocktails, Pop·corn und Zucker·watte



HerzBlitz ist auch mit dabei.

Es kann auch jeder ohne Anmeldung und Begleitung über uns kommen. Bitte bringt Geld für den Eintritt, Essen und Getränke mit.



Tim



17:30

OBA-Café
St. Quirin-Straße 13

Taxi: nach Absprache



23 Uhr

Löhe Haus
Blutenburgstr. 71

€ Kostenlos (siehe Text)

☎ 01 57 80 61 89 48

Gottes·dienst St.Helena Sonntag, 4. Mai

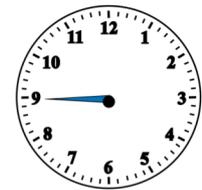


Zum Protest·tag für die Gleich·stellung von Menschen mit Behinderungen feiern wir auch dieses Jahr einen Gottes·dienst in St. Helena.

Eine Band spielt flotte Lieder.
Es gibt Sachen zum Mit·machen.
Und Überraschungen zum 5.Mai.
Alle sind herzlich eingeladen.



Wer nicht alleine nach St. Helena kommen mag, kann sich an der OBA treffen und wir gehen gemeinsam hin.



09:45

OBA
St.Quirinstr. 13 oder
10:15 St.Helena,
Fromundstr. 2

Taxi: wie oben



13 Uhr

€ 6

☎ 0151 74 52 55 72

Eva und Joachim
Silke

Chiemgau·therme Bad Endorf

Samstag, 10. Mai



Wir erholen uns vom All·tag in der Therme Bad Endorf.
Wir fahren mit der Bahn dort hin.
Dort gibt es einen Strömung·skanal, ein
Sprudel·becken und viele Becken zum Schwimmen.
Im Café gibt es Essen und Getränke.
Bitte etwas Geld für Essen und Getränke mit·nehmen.



**Margit
Gina, Karin**



09:30

Haupt·bahn·hof
DB-Information beim
Eingang Bayer·straße

Taxi: nach Absprache



18:15

Haupt·bahn·hof

€ 34



0176 40 70 82 39



Sonntags·spaziergang an der Würm

Sonntag, 11. Mai

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 Unter·menzing.
Wir folgen dem Fluss weiter in Richtung Allach.

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

Wir gehen fünf Kilo·meter. Das dauert zwei Stunden.



**Michael
N.N.**



13:30

Marien·platz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 13:15 Tal 1,
Spar·kasse



17:30

Marien·platz

€ 6



0151 57 31 57 49

Klassik zum Staunen - Goldenes Blech

Samstag, 17. Mai



Wir besuchen heute wieder ein Konzert für für junge und alte Menschen im Prinzregenten*theater.

Es heißt „GOLDENES BLECH“.

Die Trompete war das Instrument der Könige.
Die Trompete ist laut, strahlend und selbst*bewusst.
Der bekannte Trompeter Matthias Höfs spielt für uns.
Kommt mit auf eine Reise durch die Geschichte eines besonderen Instruments.
Ihr werdet Staunen!



Michael
Yvonne, Karin, Corinna



14 Uhr

Odeons*platz
Zwischen*geschoss

Taxi: 14:30

Prinz*regenten*theater



17 Uhr

Odeons*platz

€ 26



0151 57 31 57 49



Murnauer Moos mit A.L.M

Sonntag, 18. Mai

Wir fahren mit dem Zug über Murnau nach Grafen*aschau.

Die Wanderung im Murnauer Moos ist ein tolles Erlebnis.

Wir haben einen schönen Blick auf die Berge.

Die Wege sind einfach.

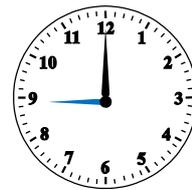
Wir laufen 9 Kilo*meter.

Wichtig!

Ruck*sack mit Brot*zeit und Getränken

Feste Schuhe und Regen*kleidung

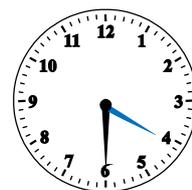
Ausweis mit Wert*marke und Geld.



9 Uhr

Haupt*bahn*hof DB-
Information Eingang
Bayer*straße

Taxi: nach Absprache



16:30

Haupt*bahn*hof

€ 6



0152 52 02 74 36

Tobias und Ulrike
Heide, Josefine



Rad·rund·fahrt Sonntag, 18. Mai



Der ADFC lädt wieder ein zu einer Stern·fahrt und großen Rund·fahrt durch München.
ADFC heißt Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club. Das ist ein Verein für alle Menschen, die gerne mit dem Rad fahren.

Die Radler kommen aus verschiedenen Richtungen zusammen. Das nennt man Stern·fahrt. Sehr viele Menschen fahren dann zusammen durch München. Die Straßen sind für Autos gesperrt. Wir Radler haben Vorfahrt! Das ist ein besonderes Erlebnis!
Es gibt jetzt noch keine Infos zu Start·punkten und Zeit.

Weitere Infos kommen im April/Mai.

**Michael
Karin, Sabine**



nach
Absprache

Münchner Freiheit



nach
Absprache

€ 6



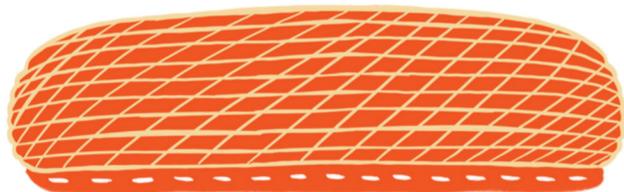
0151 57 31 57 49



Tour in der Allianz Arena Sonntag, 18. Mai



Wir sind zu Besuch in der Allianz Arena.
Wir gucken uns das Stadion an.
Und wir gehen ins FC Bayern Museum.
Wir sehen zum Beispiel Kabinen oder den Spiel·feld·rand.



Florian und Tim



11:30

Marien·platz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 11:15 Tal 1,
Spar·kasse



17:30

Marien·platz

€ 23



01 57 80 61 89 48

Besuch im Dehner Blumenpark Mittwoch, 21. Mai



Wir fahren mit dem Zug nach Rain am Lech.

Dort besuchen wir den Dehner Blumenpark.
Wir sehen viele verschiedene Pflanzen.
Sogar Bananenpflanzen und Palmen.

Das sieht sehr schön aus.
Und wir können viel lernen.
Wir können und entspannen und erholen.

Bitte Rucksack mit Brotzeit und Getränk mitnehmen.



**Michael
Claudia**



10:30

Hauptbahnhof DB-
Information Eingang
Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



19 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0151 57 31 57 49

Feierabend-Ausflug nach Herrsching Freitag, 23. Mai

Wir fahren mit der S-Bahn raus aus der Stadt.
Wir genießen heute den Feierabend am Ammersee.
Wir spazieren am Seeufer.
In der Strandbar können wir etwas essen und trinken.
Hier gibt es auch eine Naturmini-golfbahn.
Wer mag kann eine Runde spielen.
Auf dem Rückweg zum Bahnhof können wir ein Eis
essen.

Bitte mitnehmen: Taschen-geld für Brotzeit, Eis,
Mini-golf-Spielen



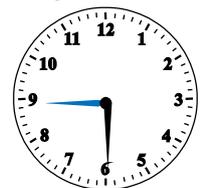
**Michael
Christl, Richard, Sabine, Angelika, Margit,
Kerstin P.**



16:30

Marienplatz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 16:15 Tal 1,
Spar-kasse



21:30

Marienplatz

€ 6



0151 57 31 57 49



Kräuterwanderung Sonntag, 24. Mai

In unserer Stadt wachsen viele Kräuter.
Die schauen wir uns heute genau an.
Wir lernen ihre Namen.
Wir lernen was man mit ihnen machen kann.
Und wir hören Geschichten zu den Pflanzen.
Wir gehen ungefähr sieben Kilometer.

Wichtig!

Wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe
Sonnenenschutz, Regenschutz
Getränke, Brotzeit
Fahrkarte & Taschengeld



10 Uhr

U Bahn Odeonsplatz
U3/U6 - U4/U5
Zwischengeschoss

Taxi: nach Absprache



16 Uhr

Odeonsplatz

€ 7



0151 21 60 24 50

Christiane

**Claudia, Petra, Angelika, Monika, Heide,
Silke**



Eis essen gehen Samstag, 24. Mai

Wir spazieren durch die Straßen und schauen uns
schöne Häuser an.
Dann gehen wir zu einer Eisdiele in der Türkenstraße.
Da essen wir ein feines Eis.
Bitte Geld fürs Eis mitnehmen!



**Sophie
Richard**



15 Uhr

U Bahn Odeonsplatz
U3/U6 - U4/U5
Zwischengeschoss

Taxi: 14:45 Taxi stand

Odeonsplatz



18 Uhr

Odeonsplatz

€ 6



0151 23 22 62 58



Konzert mit Blas-orchester

Sonntag, 25. Mai

Heute gehen wir ins Bürger·haus Garching.
 Ein Orchester mit vielen Blas·instrumenten spielt heute ganz besondere Musik.
 Es gibt viele Lieder aus berühmten Filmen.
 Zum Beispiel aus Star Wars und Findet Nemo.
 Bestimmt erkennen wir einige Melodien.



**Michael
 Melanie, Martina**



15 Uhr

Münchner Freiheit,
 Bahnsteig U3/U6,
 beim Lift

Taxi: 14:45 Taxi·stand
 Leopoldstr. 82



19 Uhr

Münchner Freiheit

€ 11



0151 57 31 57 49



Musical: die Schöne und das Biest

Sonntag, 25. Mai

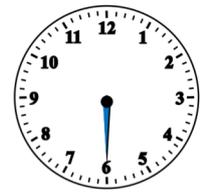
Wir gehen ins Deutsche Theater.
 Das Musical "Die Schöne und das Biest" erzählt von Belle.
 Belle ist eine kluge und mutige Frau.
 Ihr Vater ist in einem Schloss gefangen.
 Dort lebt das Biest. Das ist ein Monster.
 Belle geht in das Schloss. Sie will ihren Vater retten.



Im Schloss trifft sie das Biest.
 Es gibt dort auch sprechende Sachen.
 Zum Beispiel eine Tee·kanne oder eine Kerze.

Es gibt viel Musik, bunte Kostüme und bekannte Lieder.

**Max
 Selina, Oliver**



18:30

Haupt·bahn·hof
 DB-Information
 Eingang Bayer·straße

Taxi: 19 Uhr
 Schwanthaler·straße 13



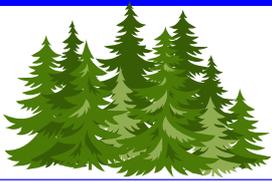
22:30

Haupt·bahn·hof

€ 68



0176 15 88 37 48



Wald·baden

Samstag, 31. Mai und 5. Juli

Wir gehen in den Wald und baden in der Wald·luft.
Das machen wir mit allen unseren Sinnen: Hören,
Riechen, Tasten, Schmecken und Sehen.
Danach gehen wir Kaffee·trinken oder Eis·essen.
Wir gehen ungefähr fünf Kilometer.

Wichtig!

Wetter·feste Kleidung, bequeme Schuhe,
Sonnen·schutz, Regen·schutz,
Getränke, Brot·zeit,
Fahr·karte, Taschen·geld



Christiane
Claudia, Angelika, Silke (31. Mai)
Claudia, Martina, Silke (5. Juli)



10 Uhr

OBA Café
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



16 Uhr

OBA Café

€ 7



0151 21 60 24 50



Kochen mit der 8d

Mittwoch, 4. Juni

Wir kochen gemeinsam mit der 8. Klasse vom Maria-
Theresia-Gymnasium verschiedene Gerichte.
Wir bekommen Rezepte in leichter Sprache.

Sie arbeiten zu der Zeit? Dann versuchen wir eine
Befreiung für dich zu bekommen.



Tim
Heide, Tina



9 Uhr

St. Quirin-Str. 13a
OBA

Taxi: wie oben



14:30

OBA

€ 6



01 57 80 61 89 48



“Notenlos” durch die Nacht Freitag, 6. Juni



Wir gehen in das Theater Drehleier.
 Dort gibt es eine ganz besondere Musikshow.
 Die Zuschauer - also auch wir - können durch Rufen
 sagen, was die zwei Musiker spielen sollen.
 Die Lieder werden aber nicht nur nachgespielt.
 Lassen Sie sich also überraschen!
 Es ist ein Mitmachkonzert.
 Man kann auch mitsingen.
 Wir werden viel Spaß haben.
 Wir können dort auch essen und trinken.
 Nehmt dafür bitte Geld mit.



**Corinna
 Ulrike, Alex, Angelika,
 Sabine, Monika, Silke, Marina**



18 Uhr

Marienplatz
 Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 17:45 Tal 1,
 Sparkasse



22:30

Marienplatz
 32



0151 53 59 42 44

Flughafen München: Airport-Live-Tour Sonntag, 22. Juni



Wir besuchen den Flughafen München.
 Wir machen eine Tour durch den Flughafen.
 Dabei lernen wir viele Dinge über den Flughafen-Alltag.
 Und wir sehen viele Flugzeuge.



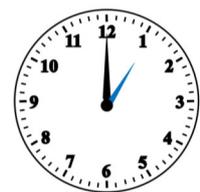
**Max
 Yvonne, N.N.**



9:30

Hauptbahnhof
 DB-Information
 Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



13 Uhr

Hauptbahnhof



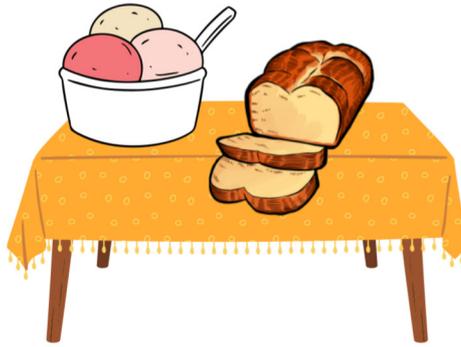
15

0176 15 88 37 48



Brioche mit Eis Sonntag, 22. Juni

Wir backen heute Brioche. Das ist ein leichter Hefeteig.
Mit Eis und Sahne gefüllt lassen wir es uns gemeinsam schmecken.



**Markus
Margit, Kerstin P., Melanie**



13 Uhr

OBA Café
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



16:30

OBA Café

€ 6



0151 23 22 73 87

Mittwochs-ausflug: Spaziergang im Grünen Mittwoch, 25. Juni



Wir machen heute einen Nachmittagsausflug ins Grüne.
Wir könnten durch den Botanischen Garten spazieren,
durch den Schloßpark von Nymphenburg
oder Schleißheim, durch den ehemaligen
Landesgartenschau-Park in Kirchheim oder ...
Lassen Sie sich überraschen! Oder haben Sie selbst eine
schöne Idee?
Sicher gibt es unterwegs auch einen Biergarten oder ein
Café für eine Pause.
Bitte einstecken: Getränk, Sonnenschutz, Taschengeld



**Michael
Christl, Silke**



13:30

Marienplatz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 13:15 Tal 1,
Sparkasse



18:00

Marienplatz

€ 6



0151 57 31 57 49



Feierabend Radtour Freitag, 27. Juni

Heute abend radeln wir gemeinsam durch den Norden von München.

Wir fahren durch den Olympia-park und weiter zum Lerchenauer See und Fasanerie See.

Vom Bahnhof Feldmoching können wir mit S-Bahn oder U-Bahn wieder zurück in die Stadt fahren.

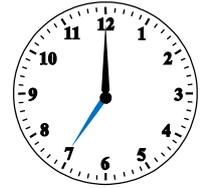
Wir fahren 10 Kilo-meter.

Wichtig!

Verkehr-sicheres Fahr-rad, Rad-helm,
Getränk

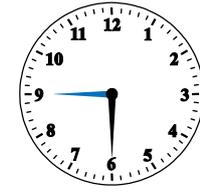


**Michael
N.N.**



19 Uhr

U-Bahn Scheid-platz
Treff-punkt dort nach
Absprache



21:30

An einer S-/U-Bahn-Station
nach Absprache



€ 6

0151 57 31 57 49



Paterzeller Eiben-wald Samstag, 28. Juni

Wir fahren mit unserem Bus nach Paterzell.

Dort gibt es einen schönen Wald zum Spazieren-gehen.

Auf einem Weg mit vielen Schildern erfahren wir Interessantes über die Eibe.

Die Eibe ist ein besonderer Baum.

Wir machen im Wald Pick-nick.

Wenn wir Lust haben können wir noch in einen Gast-hof gehen.

Wir wandern sechs Kilo-meter.

Das dauert 2 Stunden.

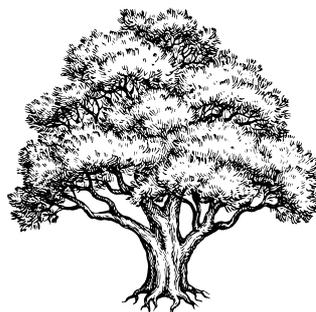
Wichtig:

Wetter-feste Kleidung, bequeme Schuhe,

Sonnen-schutz, Regen-schutz,

Getränke, Brotzeit,

Fahrkarte, Taschengeld



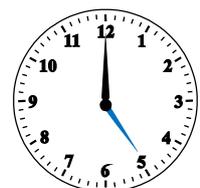
**Christiane
Claudia, Kerstin, Heide**



10 Uhr

OBA
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



17 Uhr

OBA



€ 6

0151 21 60 24 50



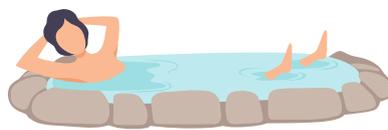
Therme Bad Aibling Samstag, 28. Juni

Wir fahren gemeinsam
in die Therme nach Bad Aibling.
Wir fahren mit dem OBA-Bus

Eine Therme ist ein Schwimm*bad mit warmem Wasser.
Dort verbringen wir gemeinsam einen schönen Tag.



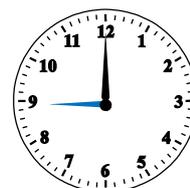
Oktay und Eva



14 Uhr

OBA
St. Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



21 Uhr

OBA
€ 38
☎ 0151 74 52 55 72

Konzert: Jazz Night Sonntag, 29. Juni



Zum ersten Mal lädt die Musik*schule Taufkirchen
zu einer Jazz*nacht ein.

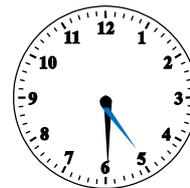
Jazz ist eine besondere Art von Musik.

Es spielt eine Jugend-Band mit Blas*instrumenten
und verschiedenen Jazz-Gruppen der Musik*schule.

Es spielt auch eine große Band aus Grün*wald.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Jazz-Abend.

Das Konzert ist im Kultur*zentrum Taufkirchen.



17:30

S-/U-Bahn Giesing, Zwischen-
geschoss beim Bäcker

Taxi: 17:15 Taxi*stand
Giesinger Bahn*hof



22 Uhr

S-/U-Bahn Giesing

€ 11
☎ 0151 57 31 57 49

Michael
Sabine



Von Grainau nach Garmisch mit A.L.M.

Sonntag, 29. Juni

Wir starten unsere Wanderung in Untergrainau.
Das liegt in den Bergen. Die Landschaft dort ist sehr schön.
Wir laufen auf dem Panoramaweg nach Garmisch.
Auf dem Weg können wir die höchsten Berge in Deutschland sehen.
Am Anfang müssen wir ein Stück bergauf laufen.
Danach geht der Weg geradeaus und ist leichter zu gehen.
Wir laufen 8 Kilometer.

Wichtig!

Brotzeit und Getränke im Rucksack mitnehmen.
Feste Schuhe und Regenkleidung.
Ausweis, Wertmarke und Geld.



**Tobias und Ulrike
Kerstin R.**



9 Uhr

Hauptbahnhof DB-
Information Eingang
Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



ca. 17:30

Hauptbahnhof

€ 6



0152 52 02 74 36

Bahn-Ausflug nach Aschaffenburg: Besuch bei Julia

Samstag, 5. Juli



Wir wollen Bayern erleben. Wie groß ist Bayern? Welche Landschaften gibt es?
Heute fahren wir in den Nordwesten von Bayern.
Dort ist die Stadt Aschaffenburg.
Es sind etwa 350 Kilometer bis dorthin.
Wir fahren mit dem schnellen ICE.
Hier wohnt Julia. Sie hat früher in der OBA gearbeitet.
Zusammen mit Julia spazieren wir durch Aschaffenburg.
Wir lernen viel über die Stadt.

Bitte mitnehmen:

Rucksack mit Brotzeit und Getränk



**Michael
Margit**



9:30

Hauptbahnhof
DB-Information
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



22:15

Hauptbahnhof

€ 60



0151 57 31 57 49

Gipfel-Wanderung auf die Aipl-spitze

Sonntag, 6. Juli



Wir fahren mit dem Zug nach Fischbachau.
Vom Bahnhof laufen wir ein kurzes Stück.
Dann beginnt der Aufstieg zur Aipl-spitze.



Auf dem Gipfel genießen wir den Ausblick und
machen eine Brotzeit.

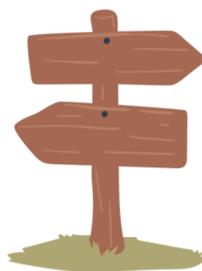
Beim Abstieg können wir vielleicht noch den Gipfel
des Jägerkamp besuchen. **Strecke: 5-6 Stunden,**
keine Berg-Hütte auf dem Weg!

Wichtig!

Feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Tritt-Sicherheit,
sehr gute Ausdauer!

Brotzeit und genug zu trinken!

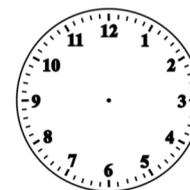
Max
Kerstin R., Tobias



7:15

Hauptbahnhof
DB-Information
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache



15-18 Uhr

Hauptbahnhof

€ 6



0176 15 88 37 48



Tollwood: Tanz mit uns!

Sonntag, 6. 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.
Tanzlehrerin Katharina Mayer zieht uns bayrische Tänze.
Alle tanzen und haben Spaß.

Bitte nehmen Sie Geld für Getränke und Essen mit.



Harry
Gina, Kerstin P., Christl, Tina, Sabine

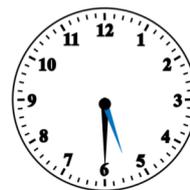


14 Uhr

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

Taxi: 14:30

Ackermannstr. 65



17:30

Absprache

€ 6



0159 04 38 72 53



Open Air-Konzert in Unterföhring

Samstag, 12. Juli



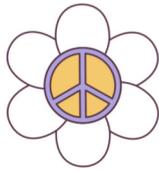
Auf dem Platz vor dem Bürgerhaus in Unterföhring gibt es heute ein Open Air-Konzert.

“Open Air” heißt unter freiem Himmel.

Dort spielt eine Band. Die hat einen schweren englischen Namen: Hippie Hippie Shake Tribute Band

Sie spielen super Lieder aus der Hippie-Zeit. Zum Beispiel

Lieder von den Beatles, Jimi Hendrix oder Bob Dylan.



**Michael
Christl, Silke**



18:30

Münchner Freiheit
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 18:15 Taxi-stand

Münchner Freiheit,
Leopoldstr. 82



23 Uhr

Münchner Freiheit

€ 6



0151 57 31 57 49



Musical: Der kleine Horrorladen

Donnerstag, 7. August



Das Musical “Der kleine Horrorladen” erzählt von Seymour und seiner Entdeckung.

Seymour ist ein englischer Name.

Seymour hat eine besondere Pflanze gefunden.

Die Pflanze isst Fleisch.

Sie will nicht nur Wasser und Licht. Sie will mehr.

Die Pflanze heißt Audrey II. Sie singt und wird immer größer.

Das Musical ist spannend und lustig. Es hat auch gruselige Teile.



18:30

Hauptbahnhof
DB-Information
Eingang Bayerstraße

Taxi: 19 Uhr

Schwanthalerstraße 13



22:15

Hauptbahnhof

€ 65



0176 15 88 37 48



**Max
Selina, Kerstin P., Karin**



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

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)

