

Begegnungszentrum für Senioren

April 2026 - Veranstaltungsprogramm

Regelmäßige Kurse

Montag

09:00 Gymnastik
10:00 Gymnastik
11:00 Gymnastik
12:00 Gemeinsames Mittagessen
17:00 Funktionelle Gymnastik

Dienstag

10:00 Taiji
10:30 Fit im Kopf mit Neuro-Graphik
12:00 Einfaches Mittagessen
13:30 Spielertreff
17:30 Bauch-Beine-Po

Mittwoch

09:00 Außensprechstunde SPDI
09:00 Gymnastik
10:00 Funktionelle Gymnastik
10:30 Geselliges Singen
11:00 Pilates
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:30 Ernas Strickstüberl
14:00 Kegelrunde (Kegelbahn Feuerwehr)
14:00 Spielenachmittag/ KuchenTratsch

Bürozeiten:

Mo-Fr 09:30 – 12:00 Uhr

Mi 13:00 – 16:00 Uhr

Terminvereinbarung f. Beratungsgespräche:

T. 089 96 99 82-73 oder T. 089 960 900 220

Sprechstunde Mobile Seniorenberatung:

Fr 10:00 – 12:00 h Hillebrandhof

Mi 14:00 – 16:00 h Hillebrandhof

3. Do 11:30 – 13:30 h Vereinsheim FC Grüne Heide

Donnerstag

09:00 Gymnastik
09:30 Töpferwerkstatt
10:00 Qigong
11:00 Gedächtnistraining
11:15 Qigong
12:00 Einfaches Mittagessen
15:15 Rückenfit
16:30 Yogilates
18:00 Salsa Fitness

Freitag

09:15 Geselliges Musizieren
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:00 Tanz am Rollator
15:00 Dancing
16:00 Line Dance

Bitte beachten Sie:

- Alle Angaben stehen unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen sind möglich!
- Für alle Veranstaltungen und Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
- Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, können Sie gerne einen Schnuppertermin vereinbaren.
- Nähere Informationen erhalten Sie in ausliegenden Infoblättern oder im Büro.
- Bitte sprechen Sie die Teilnahme an Bewegungsangeboten mit Ihrem Arzt ab.
- Wir speichern personenbezogene Daten (Name, Adresse, Telefonnummer) im Rahmen der Kursverwaltung auch elektronisch.
- Wir geben keine Personenbezogene Daten an Dritte weiter.



HILLEBRANDHOF



Aschheimer Straße 2 • 85737 Ismaning
Tel. 089 969982-73 • hillebrandhof@ismaning.de

April 2026 - Besondere Veranstaltungen

Mittwoch	01.04.	10:30 Uhr	Besuch KiGa Geroldstraße
		14:00 Uhr	KuchenTratsch
Dienstag	07.04.	10:30 Uhr	Lesetreff in der Gemeindebibliothek (Jubiläum)
Mittwoch	08.04.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Mittwoch	15.04.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Donnerstag	16.04.	10:00 Uhr	Weißwurstessen in Fischerhäuser
		11:30 Uhr	Mobile Seniorenberatung in Fischerhäuser
		12:00 Uhr	Weißwurstessen im Hillebrandhof
		14:00 Uhr	Sprechstunde f. Menschen mit Einschränkungen
Freitag	17.04.	09:00 Uhr	Natur & Kultur: Osterseen Rundwanderung
		14:00 Uhr	Digitale Sprechstunde
Mittwoch	22.04.	09:30 Uhr	Digitale Sprechstunde
		14:00 Uhr	Spielenachmittag
Freitag	24.04.	09:00 Uhr	Natur & Kultur: Aying-Rundwanderung
		14:00 Uhr	Sicher & selbstst. i.d. digitalen Welt (iPhone & Android)
Dienstag	28.04.	16:30 Uhr	KI im Alltag (2): Nutzen, Mehrwert und Risiken
Mittwoch	29.04.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Donnerstag	30.04.	14:00 Uhr	Vortrag: Gefahren in Alltag
Vorschau			
Samstag	09.05.	14:00 Uhr	Maidult

Kennenlernwoche 13. – 17. April

Bewegung hält Körper und Geist fit – lernen Sie in unseren unverbindlichen Kennenlernstunden Angebote kennen, die unter anderem Konzentration und Koordination fördern.

Di, 14.4. 10:00–11:00 Uhr: **Taiji-Qigong**

Mi, 15.4. 09:00–10:00 Uhr: **Mittwochsgymnastik**

Do, 16.4. 15:30–16:30 Uhr: **Rückenfit** ● 16:30–17:30 Uhr: **Yogilates** ● 18–19 Uhr: **Salsa Fitness**

Fr, 17.4. 13–14 Uhr: **Tanz am Rollator** ● 14:30–16:00 Uhr: **Dancing** ● 16–17 Uhr: **Line Dance**

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

KI im Alltag (2): Nutzen, Mehrwert und Risiken

Dienstag, 28. April, 16:30 – 18:00 Uhr

KI kann im Alltag unterstützen, z. B. durch Erinnerung, Navigation, Vorlesefunktionen oder smarte Haushaltshilfen. Wichtig ist ein bewusster Umgang mit Datenschutz und Technik – richtig eingesetzt fördert KI Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Referent: Victor Heidebrecht / **Anmeldung bis 24. April / Kostenfrei**

Vortrag: Gefahren in Alltag

Donnerstag, 30. April, 14:00 Uhr

Alltägliche Situationen können Unsicherheit oder Hilflosigkeit auslösen. Der Kontakt-beamte der Polizeiinspektion Ismaning erklärt, wie Sie sich schützen und reagieren können. Sie erhalten praktische Tipps, um Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und sicher zu handeln.

Referent: PHM Daniel Germar, Kontaktbeamter Polizeiinspektion 26 Ismaning

Anmeldung bis 23. April

♥ MAIDULT – Herzliche Einladung ♥

Samstag, 9. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

Flohmarkt, Hobbykünstler, Pflanzentauschbörse, Fair Trade, Gwandhaus und Kuchenbuffet