

Begegnungszentrum für Senioren

März 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

HAUS DER
SENIOREN



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

März 2026 - Besondere Veranstaltungen

Dienstag	03.03.	10:30 Uhr	Lesetreff in der Gemeindebibliothek
		17:00 Uhr	Kompaktkurs Demenz f. pfleg. Angehörige (3/3)
Mittwoch	04.03.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Mittwoch	11.03.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Donnerstag	12.03.	14:00 Uhr	Sprechstunde f. Menschen mit Einschränkungen
Freitag	13.03.	14:00 Uhr	Natur & Kultur: Speichersee mit Vogelführung
		14:00 Uhr	Digitale Sprechstunde
Mittwoch	18.03.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Donnerstag	19.03.	10:00 Uhr	Weißwurstessen in Fischerhäuser
		11:30 Uhr	Mobile Seniorenberatung in Fischerhäuser
		12:00 Uhr	Weißwurstessen im Hillebrandhof
		13:00 Uhr	Sprechstunde AWO-Betreuungsverein
		14:00 Uhr	Vortrag: Hitze u. Hitzegefahren f. ältere Menschen
Dienstag	24.03.	16:30 Uhr	Vortrag: Die KI und Chatboots heute
Mittwoch	25.03.	09:30 Uhr	Digitale Sprechstunde
		14:00 Uhr	Spielenachmittag
Freitag	27.03.	12:45 Uhr	Backstage-Führung: Staatsoper & Nationaltheater
		14:00 Uhr	Sicher & selbständig i. d. digitalen Welt: iPhone
		15:00 Uhr	Sicher & selbständig i. d. digitalen Welt: Android

Natur & Kultur: **Ismaninger Speichersee mit Vogelführung**

Freitag, 13. März, 14:00 – 17:30 Uhr

Der Speichersee ist das Ziel dieser Wanderung. Dabei gehen wir nicht nur um den See, sondern bekommen vom Hobbyornithologen Per Kaijser eine fachkundige Einführung in die örtlichen Vogelarten. Die Exkursion dauert ca. 2 – 2,5 Std.

Leitung: Victor Heidebrecht / **Vogelführung:** Per Kaijser

Anmeldung bis Do 12. März / **Kosten:** 5,- €

Vortrag: **Hitze und Hitzegefahren für ältere Menschen**

Donnerstag, 19. März, 14:00 Uhr

Hitzeperioden werden auch in Deutschland immer häufiger auftreten. Im Vortrag erfahren Sie, was Sie tun können, um Hitzezeiten gesundheitlich gut zu überstehen. Dabei helfen auch die Hitzepaten in Ismaning.

Referent: Fred Saacke, BRK-Bereitschaft Ismaning / **Anmeldung** bis Do 12. März / **Kostenfrei**

Vortrag: **Die KI (Künstliche Intelligenz) und Chatboots**

Dienstag, 24. März, 16:30 – 18:00 Uhr

Was ist KI, wie funktionieren Chatbots und welche Chancen und Grenzen gibt es? Der Vortrag zeigt Nutzen, Alltagseinsatz und Risiken. Es werden Begriffe erklärt und eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz gegeben.

Referent: Victor Heidebrecht / **Anmeldung** bis Di 17. März / **Kostenfrei**

Blick hinter die Kulissen: **Backstage-Führung Staatsoper & Nationaltheater**

Freitag, 27. März, 12:45, Treffpunkt am S-Bahnhof (Kiosk)

Die Führung bietet Einblicke hinter die Bühne und in Architektur und Geschichte der Bayer. Staatsoper. Sie führt durch Säle, den Zuschauerraum und – nach Verfügbarkeit – den Bühnenbereich, ergänzt durch Wissenswertes zu Bühnentechnik und Theaterbetrieb.

Leitung: Victor Heidebrecht / **Anmeldung** bis Di 17. März / **Kosten:** 15,- € + Fahrt