

In bester Gesellschaft im Herzen Münchens: SeniorInnenprogramm für alle ab 60 Jahren

Alle ab 60 Jahren möchten wir ganz herzlich zum vielfältigen Retla-SeniorInnenprogramm ins Hansa-Haus des KKV Hansa e.V. in der Briener Str. 39 in München einladen. Die Kurse finden immer montags statt und sind für alle ab 60 Jahren kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!

Von 13:30 bis 14:30 Uhr können Sie vor Ort im „Hansa-Garten“ Mittagessen, neue Leute kennenlernen und gemeinsam entspannte Stunden verbringen – in bester Gesellschaft im Herzen Münchens. Ihnen stehen jeweils zwei Gerichte für nur 7,50 Euro zur Auswahl. Guten Appetit!



Das Hansa-Haus des KKV Hansa e.V. befindet sich im Herzen Münchens in der Briener Str. 39. Sie können es sehr gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen: Die Nähe zur Haltestelle Königsplatz ermöglicht eine stressfreie Anfahrt mit der U-Bahn U2/U8 und den Bussen der Linien 58, 68 oder 100. Öffentliche Parkplätze finden Sie vor dem Hansa-Haus in der Briener Straße. Das Hansa-Haus ist barrierefrei.

UNSERE KURSANGEBOTE immer von 14.30 – 15.30 Uhr

Am jeweils 1. Montag im Monat	Tanzen mit Sophia	Die Bewegung zur Musik tut Geist und Körper gut – in jedem Alter. Tanzen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten und Ihrer Trainerin Sophia Brokamp, Studentin an der Musikhochschule.
Am jeweils 2. Montag im Monat (ab 14.07.)	Einfach digital	In der Digital-Sprechstunde können Sie alle Fragen rund um die Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Laptops klären. Bringen Sie Ihr Gerät mit – wir unterstützen Sie. Mit Geduld, Spaß und Lebensfreude. Denn man lernt bekanntermaßen nie aus!
Am jeweils 3. Montag im Monat	Singen mit Sophia	Musik schließt die Herzen auf! Singen Sie gemeinsam mit Sophia Brokamp, Studentin an der Musikhochschule, und Gleichgesinnten alte und neue Lieder und genießen Sie das gemeinsame Musizieren.
Am jeweils 4. Montag im Monat	Neuro Mental Training mit Judith	Neuro Mental Training ist perfekt für alle, die bis ins hohe Alter aktiv und geistig fit sein möchten. Jeder kann mitmachen und seinen Körper und Geist trainieren, seine Koordination und Balance verbessern und dabei jede Menge Spaß und Lebensfreude erleben.

Achtung: An Feiertagen und in Monaten mit fünf Montagen, findet am 5. Montag kein Kurs statt.

Wir von Retla freuen uns, gemeinsam mit dem KKV einen neuen Begegnungsort für SeniorInnen in München zu schaffen. Vielen Dank für die großzügige Förderung an die Alfred und Anneliese Rüttschi-Stiftung, ohne die dieses Angebot nicht möglich wäre.

www.retla.org