



Programm

Januar bis März 2025

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Ebersberg



Wichtige Informationen



Was bedeuten die Bilder in unserem Programm-Heft?



Uhr-Zeit der Veranstaltung



Kosten



Wichtige Hinweise



Treffpunkt

Absage der Teilnahme an Veranstaltungen

- **Kurzfristige** Absagen zum Beispiel wegen Krankheit bitte direkt dem **BRK-Fahrdienst** melden: Telefon: **0171 / 303 57 40**.

- Wir haben Veranstaltungen, bei denen extra Fahrt-Kosten anfallen.

Es kann sein, dass wir keinen Nachrücker finden können, wenn jemand absagt.

Dann müssen wir die Fahrt-Kosten trotzdem in Rechnung stellen.

Wir bitten um Verständnis.

Absage / Änderung von Veranstaltungen durch die OBA

Es kann sein, dass die OBA eine Veranstaltung absagen muss.

Zum Beispiel, wenn sich nicht genug Leute angemeldet haben.

Oder wenn die Kurs-Leitung krank wird.

Oder wenn es nicht genug Begleiter gibt.

Deshalb sind auch kurzfristige Änderungen möglich.

Wir entschuldigen uns dafür und bitten um Euer Verständnis.

Bitte beachte auch Seite 31



| Mittwoch, 08.01. | Offener Treff | Steinhöring |
|---|---|--|
| <p>Heute Abend ist Offener Treff der OBA im Café Wunderbar. Hier kannst Du gemütlich den Tag ausklingen lassen.</p> | |  |
|  | 18:30 - 21:00 Uhr |  5 - 10 € Taschen-Geld |
|  | Café Wunderbar im Einrichtungs-Verbund Steinhöring Münchener Str. 35-37 - 85643 Steinhöring | |
|  | <ul style="list-style-type: none">▪ Bei diesem Angebot übernimmt die OBA keine Betreuung. Und man braucht sich nicht anmelden.▪ Die OBA organisiert keinen Fahrdienst. | |

| Montag, 13.01. | Freizeit-Rat | Ebersberg |
|---|--|---|
| <p>Begleitung: Judit Nánási, Yasemin Martin-Spagnolo, Fabian Kraemer, Andrea Wagner</p> | |  |
| <p>Wir planen gemeinsam das Freizeit- und Bildungs-Programm der OBA für die Monate April bis Juni 2025.</p> | | |
|  | 19:00 - 20:30 Uhr |  --- |
|  | BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg | |

Dienstag, 14.01.

Spiele-Abend

Ebersberg

Begleitung: Thomas Voggenberger, Marina Huber

Hast Du Lust Deinen Abend mit Spiel und Spaß ausklingen zu lassen?

Dann komm zu unserem Spiele-Abend.

In lockerer Runde spielen wir verschiedene Spiele:

Brett-Spiele, Karten-Spiele, Bewegungs-Spiele usw.

Du kannst auch gerne Dein Lieblings-Spiel mitnehmen.



19:00 - 21:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Mittwoch, 15.01.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Bernehrer

Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.

Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund Steinhöring.



19:00 - 21:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 16.01.

Kochen

Ebersberg

Begleitung: Irene Chatchaturian, Maria Schuster,
Yasemin Martin-Spagnolo



Wir bereiten einfache Gerichte gemeinsam zu
und lassen uns diese anschließend schmecken.
Ihr bekommt das Rezept mit nach Hause.



**18:00 - 20:45
Uhr**



7 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Freitag, 17.01.

Riem-Arcaden

ab Ebersberg

Begleitung: Judit Nánási, Fabian Kraemer

Wir gehen zusammen in ein Einkaufs-Zentrum.

Dort bummeln wir durch die Geschäfte.

Danach gehen wir noch gemütlich etwas essen.

Nimm bitte genug Taschen-Geld mit!



RIEM ARCADEN



**16:30 - 22:00
Uhr**



- **15 € Fahrt-Kosten**
- **circa 30 - 50 € Taschen-Geld für Deinen Einkauf und für das Abend-Essen**



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Samstag, 18.01.

Schwimmen

ab Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngheer,
Stefan Unterholzner



Heute fahren wir ins Phönix-Bad nach Ottobrunn.



**09:15 - 15:45
Uhr**



- **8 € Eintritt und**
- **18 € Fahrt-Kosten**
- **25 - 30 € Taschen-Geld**



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte mitbringen:

- **Behinderten-Ausweis**
- **Bade-Sachen + Bade-Schuhe**

Dienstag, 21.01.

Fit mit Musik

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar

Hast Du Spaß an der Bewegung?

Möchtest Du wieder fit werden oder weiter fit bleiben?

Dann bist Du hier richtig.

Dein ganzer Körper wird trainiert:

Deine Muskeln, Deine Kraft und Deine Ausdauer.

Und zusammen mit anderen macht es auch richtig Spaß!



19:00 - 20:30
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Mittwoch, 22.01.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Andrea Wagner, Carsten Pfuhl

Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.

Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund

Steinhöring.



19:00 - 21:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 23.01.

Zumba

Ebersberg

Begleitung: Maria Schuster, Andrea Wagner

Zumba ist eine Mischung aus Sport und Tanzen.

Es gibt bestimmte Schritte.

Diese Schritte zeigen Euch Maria und Andrea.

Ihr bewegt Euch zu toller Musik.

Zumba macht sehr viel Spaß.

Und trainiert den ganzen Körper.



19:00 - 20:30

Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Freitag, 24.01.

LBV-Vortrag

Ebersberg

Begleitung: Judit Nánási, Fabian Kraemer

Geier sind eindrucksvolle Vögel.

Es kommen in den Alpen 3 verschiedene Arten vor.

Sie haben bis zu 290 cm Flügel-Spannweite!

Sie wurden vom Menschen fast ausgerottet.

Aber inzwischen befinden sie sich auf einem guten Weg.

Herr Straub erzählt uns viel Interessantes über die Geier.

Und zeigt uns beeindruckende Fotos.

Danach lassen wir uns eine Pizza schmecken.



17:00 - 19:30

Uhr



7 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Sonntag, 26.01.

Eis-Hockey

Grafing

Begleitung: Judit Nánási, Lilly Spensberger,
Meliha Yakar



Wir besuchen ein Eis-Hockey-Spiel des
EHC Klostersee gegen Schongau.

Es wird bestimmt wieder spannend!

In den Pausen kannst Du Dir auch etwas zum
Essen und Trinken kaufen.



17:00 - 19:45
Uhr



15 - 20 € Taschen-Geld



Eis-Stadion Grafing - Am Stadion 9 - 85567 Grafing



- Bitte warme Kleidung anziehen.
In der Eis-Halle ist es kalt.
- Eine Sitz-Auflage wäre auch gut.

Montag, 27.01.

Männer

Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Bergehrer



Gemütlicher Männer-Abend zum Ratschen, Spielen,
Ausgehen oder Filme schauen.

Heute gehen wir ins Hermann's Stüberl.



19:00 - 21:00
Uhr



▪ **2,50 € Teilnehmer-Gebühr**
▪ **15 - 20 € Taschen-Geld**



„Hermann's Stüberl“
Siegartstr. 10 - 85560 Ebersberg



Die Männer-Gruppe ist voll.
Es können nur neue Teilnehmer dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

Dienstag, 28.01.

Frauen

Ebersberg

Begleitung: Judit Nánási, Yasemin Martin-Spagnolo

Wir finden es schön unter uns Frauen zu sein.
Und unsere Interessen zu verwirklichen.
Wir tauschen uns über Frauen-Themen aus.
Und lachen und genießen gemeinsam.



19:00 - 21:00
Uhr



5 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Die Frauen-Gruppe ist voll.
Es können nur neue Teilnehmerinnen dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

Mittwoch, 29.01.

Kreativ-Werkstatt

Ebersberg

Begleitung: Gabi Meier, Katharina Antoni,
Quirin Heilmann

Kreativ sein heißt:

Malen, Basteln, Töpfern und vieles mehr.
Lasst Euch überraschen, was wir heute machen.



19:00 - 21:00
Uhr



6 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Donnerstag, 30.01.

Pizza-Essen 1

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Judit Nánási

Wir besuchen eine Pizzeria in Ebersberg.
Und lassen uns italienische Köstlichkeiten schmecken.



18:30 - 20:30
Uhr



circa **30 € Taschen-Geld**



„Trattoria Italiana“
Siegartsstr. 8 - 85560 Ebersberg





Februar 2025



Montag, 03.02.

Montags-Essen 1

Steinhöring

Begleitung: Marina Huber, Andrea Wagner,
Lilly Spensberger



Beim Montags-Essen probieren wir verschiedene Lokale aus.

Heute gehen wir italienisch essen in Steinhöring.



**18:30 - 20:30
Uhr**



circa **30 € Taschen-Geld**



„La Rosa Blu“

Münchener Str. 17 - 85643 Steinhöring

Dienstag, 04.02.

Fit mit Musik

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar



Hast Du Spaß an der Bewegung?

Möchtest Du wieder fit werden oder weiter fit bleiben?



Dann bist Du hier richtig.

Dein ganzer Körper wird trainiert:

Deine Muskeln, Deine Kraft und Deine Ausdauer.

Und zusammen mit anderen macht es auch richtig Spaß!



**19:00 - 20:30
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Mittwoch, 05.02.

Offener Treff

Steinhöring

Heute Abend ist Offener Treff der OBA im Café Wunderbar.

Hier kannst Du gemütlich den Tag ausklingen lassen.



18:30 - 21:00
Uhr



circa **10 € Taschengeld**



Café Wunderbar im Einrichtungs-Verbund Steinhöring
Münchener Str. 35-37 - 85643 Steinhöring



▪ Bei diesem Angebot übernimmt die OBA **keine Betreuung.**

Und man braucht sich nicht anmelden.

▪ Die OBA organisiert **keinen Fahrdienst.**

Donnerstag, 06.02.

Kochen

Ebersberg

Begleitung: Irene Chatchaturian, Maria Schuster,
Yasemin Martin-Spagnolo

Wir bereiten einfache Gerichte gemeinsam zu
und lassen uns diese anschließend schmecken.

Ihr bekommt das Rezept mit nach Hause.



18:00 - 20:45
Uhr



7 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Sonntag, 09.02.

Sonntags-Treff

ab Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngheuer

Interessierst Du Dich für Flugzeuge?
Dann komm mit uns zur Flugwerft
Schleißheim.

Dort gibt es sehr viele alte und auch
neue Flugzeuge zu bestaunen.

Zwischendurch stärken wir uns bei einem
gemeinsamen Essen.



**10:00 - 17:00
Uhr**



- **5 € Eintritt**
- **21 € Fahrtkosten**
- **circa 30 € Taschen-Geld**



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **Behinderten-Ausweis** mitnehmen!

Dienstag, 11.02.

Spiele-Abend

Ebersberg

Begleitung: Thomas Voggenberger, Marina Huber

Hast Du Lust Deinen Abend mit Spiel und Spaß
ausklingen zu lassen?

Dann komm zu unserem Spiele-Abend.

In lockerer Runde spielen wir verschiedene Spiele:
Brett-Spiele, Karten-Spiele, Bewegungs-Spiele usw.

Du kannst auch gerne Dein Lieblings-Spiel mitnehmen.



**19:00 - 21:00
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Mittwoch, 12.02.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngerer

Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.

Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund Steinhöring.



**19:00 - 21:00
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 13.02.

Pizza-Essen 2

Kirchseeon

Begleitung: Judit Nánási, Fabian Kraemer

Wir besuchen eine Pizzeria in Kirchseeon und lassen uns italienische Köstlichkeiten schmecken.



**18:30 - 20:30
Uhr**



circa **30 € Taschen-Geld**



„Punto Pasta“

Ostring 5 - 85614 Kirchseeon-Eglharting

Montag, 17.02.

Sitz-Gymnastik

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar



Bei der Sitz-Gymnastik bleibt Ihr bequem im Sitzen.
Und trotzdem tut Ihr Eurem Körper etwas Gutes!
Auch im Sitzen könnt ihr Euch dehnen,
kräftigen und entspannen und das bei toller Musik!
Möchtet Ihr aktiv bleiben?

Dann freuen wir uns auf Euer Kommen!



**19:00 - 20:30
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Mittwoch, 19.02.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Andrea Wagner, Carsten Pfuhl



Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.
Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund
Steinhöring.



**19:00 - 21:00
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 20.02.

Zumba

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar

Zumba ist eine Mischung aus Sport und Tanzen.

Es gibt bestimmte Schritte.

Diese Schritte zeigen Euch Andrea und Meliha.

Ihr bewegt Euch zu toller Musik.

Zumba macht sehr viel Spaß.

Und trainiert den ganzen Körper.



19:00 - 20:30
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Freitag, 21.02.

Gummi-Bärchen

ab Ebersberg

Begleitung: Judit Nánási, Fabian Kraemer,
Yasemin Martin-Spagnolo

Heute besuchen wir eine

Gummi-Bärchen-Fabrik in Ottenhofen.

Hier erfährst Du,

wie Gummi-Bärchen hergestellt werden.

Bestimmt dürfen wir die Gummi-Bärchen
auch probieren!

Danach gehen wir Abend-Essen.



16:30 - 21:00
Uhr



- **20 € Eintritt und Führung**
- **11 € Fahrt-Kosten**
- **25 - 30 € Taschen-Geld**



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Sonntag, 23.02.

Wellness

Ebersberg

Begleitung: Irene Chatchurian,
Yasemin Martin-Spagnolo



Wellness bedeutet Wohlfühlen.
Ihr könnt heute bei Massagen
und Gesichts-Masken entspannen.
Und neue Kraft tanken.



**15:00 - 17:30
Uhr**



5 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Montag, 24.02.

Männer

Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngheer



Gemütlicher Männer-Abend zum Ratschen, Spielen,
Ausgehen oder Filme schauen.

Heute machen wir einen DVD-Abend.



**19:00 - 21:00
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Die Männer-Gruppe ist voll.
Es können nur neue Teilnehmer dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

Dienstag, 25.02. Frauen Ebersberg

Begleitung: Judit Nánási, Yasemin Martin-Spagnolo



Wir finden es schön unter uns Frauen zu sein.
Und unsere Interessen zu verwirklichen.
Wir tauschen uns über Frauen-Themen aus.
Und lachen und genießen gemeinsam.



**19:00 - 21:00
Uhr**



5 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Die Frauen-Gruppe ist voll.
Es können nur neue Teilnehmerinnen dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

Mittwoch, 26.02. Kreativ-Werkstatt Ebersberg

Begleitung: Gabi Meier, Katharina Antoni,
Quirin Heilmann



Kreativ sein heißt:

Malen, Basteln, Töpfern und vieles mehr.
Lasst Euch überraschen, was wir heute machen.



**19:00 - 21:00
Uhr**



6 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Freitag, 28.02.

Faschings-Ball

Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Lilly Spensberger,
Yasemin Martin-Spagnolo



Helau...

Heute Abend geht es zum beliebten Faschings-Ball
des Einrichtungs-Verbands Steinhöring.

Im Alten Speicher in Ebersberg warten tolle Musik
und viele lustige Kostüme auf uns.

Das Motto wird noch bekannt gegeben.



18:30 - 23:00

Uhr



▪ **7 € Eintritt**

▪ **20 - 25 € Taschen-Geld**



„Alter Speicher“

Im Klosterbauhof 4 - 85560 Ebersberg





März 2025



Mittwoch, 05.03.

Offener Treff

Steinhöring

Heute Abend ist Offener Treff der OBA im Café Wunderbar. Hier kannst Du gemütlich den Tag ausklingen lassen.



18:30 - 21:00
Uhr



circa 10 € Taschen-Geld



Café Wunderbar im Einrichtungs-Verbund Steinhöring
Münchener Str. 35-37 - 85643 Steinhöring



- Bei diesem Angebot übernimmt die OBA **keine Betreuung.** Und man braucht sich nicht anmelden.
- Die OBA organisiert **keinen Fahrdienst.**

Freitag, 07.03.

Nordic Walking

Ebersberg

Begleitung: Winfried Hommen, Andrea Wagner, Yasemin Martin-Spagnolo

Wir laufen in der frischen Luft.
Einmal um den Egglburger See.
Mit Nordic-Walking-Stöcken.
Unser ganzer Körper ist beim Laufen in Bewegung.
Das ist gesund und tut gut.



15:30 - 17:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



- Bitte **Sport-Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.
- Wer **Nordic-Walking-Stöcke** hat – bitte mitbringen

Dienstag, 11.03.

Fit mit Musik

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar



Hast Du Spaß an der Bewegung?

Möchtest Du wieder fit werden oder weiter fit bleiben?

Dann bist Du hier richtig.

Dein ganzer Körper wird trainiert:

Deine Muskeln, Deine Kraft und Deine Ausdauer.

Und zusammen mit anderen macht es auch richtig Spaß!



19:00 - 20:30

Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Mittwoch, 12.03.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngehrer



Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.

Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund

Steinhöring.



19:00 - 21:00

Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 13.03.

Kochen

Ebersberg

Begleitung: Irene Chatchaturian, Maria Schuster,
Agata Smolich



Wir bereiten einfache Gerichte gemeinsam zu
und lassen uns diese anschließend schmecken.
Ihr bekommt das Rezept mit nach Hause.



**18:00 - 20:45
Uhr**



7 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Freitag, 14.03. „Reise um die Welt“

Ebersberg

Begleitung: Yasemin Martin-Spagnolo, Marina Huber,
Judith Nánási, Fabian Kraemer



Der heutige Abend steht ganz unter dem Motto
„New York“.

Wir basteln, kochen und hören Geschichten
über diese Stadt in Amerika.



**17:30 - 21:00
Uhr**



7 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Montag, 17.03.

Montags-Essen 2

Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngehrer

Beim Montags-Essen probieren wir verschiedene Lokale aus.

Heute gehen wir griechisch essen in Ebersberg.



18:30 - 20:30
Uhr



circa **30 € Taschen-Geld**



„Restaurant Dinos“

Gsprait 5 - 85560 Ebersberg

Dienstag, 18.03.

Spiele-Abend

Ebersberg

Begleitung: Thomas Voggenberger, Marina Huber

Hast Du Lust Deinen Abend mit Spiel und Spaß ausklingen zu lassen?

Dann komm zu unserem Spiele-Abend.

In lockerer Runde spielen wir verschiedene Spiele:

Brett-Spiele, Karten-Spiele, Bewegungs-Spiele usw.

Du kannst auch gerne Dein Lieblings-Spiel mitnehmen.



19:00 - 21:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Mittwoch, 19.03.

Kegeln

Steinhöring

Begleitung: Andrea Wagner, Carsten Pfuhl

Heute heißt es wieder: „Alle Neune“.

Wir gehen zum Kegeln in den Einrichtungs-Verbund Steinhöring.



**19:00 - 21:00
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



Einrichtungs-Verbund Steinhöring

Münchener Str. 37 (Kegelbahn) - 85643 Steinhöring



Bitte mitbringen:

- Saubere Sport-Schuhe
- Getränk

Donnerstag, 20.03.

Zumba

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Maria Schuster

Zumba ist eine Mischung aus Sport und Tanzen.

Es gibt bestimmte Schritte.

Diese Schritte zeigen Euch Andrea und Maria.

Ihr bewegt Euch zu toller Musik.

Zumba macht sehr viel Spaß.

Und trainiert den ganzen Körper.



**19:00 - 20:30
Uhr**



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Freitag, 21.03.

**Stadt-Führung
und Maskeum**

Kirchseeon

Begleitung: Judit Nánási, Fabian Kraemer,
Meliha Yakar



Thomas Warg erzählt uns heute die Geschichte
von Kirchseeon.

Nach der Stadt-Führung besuchen wir das
Maskeum.

Das ist eine spannende Ausstellung rund um das
Perchten-Brauchtum.



Danach gehen wir Abend-Essen.



17:00 - 21:00
Uhr



▪ **8 € Teilnehmer-Gebühr**
▪ **25 - 30 € Taschen-Geld**



Marktplatz - 85614 Kirchseeon

Samstag, 22.03.

Disco in Rott

ab Ebersberg

Begleitung: Carsten Pfuhl, Marina Huber,
Yasemin Martin-Spagnolo



Wir fahren nach Rott.

Im Landgasthof Stechl ist heute Bayerischer Abend.

Kommt's in Tracht!

Ihr könnt nach Lust und Laune tanzen
und Leute treffen.

Es gibt auch Kleinigkeiten zum Essen.



18:15 - 23:30
Uhr



▪ **4 € Eintritt**
▪ **13 € Fahrt-Kosten**
▪ **20 - 25 € Taschen-Geld**



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Sonntag, 23.03. Frühlings-Spaziergang

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Lilly Spensberger,
Yasemin Martin-Spagnolo

Wir machen einen Frühlings-Spaziergang um
den Egglburger-See.

Dabei können wir erleben, wie die Natur erwacht.
Und gute Gespräche führen.



13:00 - 16:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Zieht bitte Kleidung an, die eventuell nass
und schmutzig werden kann.

Montag, 24.03.

Sitz-Gymnastik

Ebersberg

Begleitung: Andrea Wagner, Meliha Yakar

Bei der Sitz-Gymnastik bleibt Ihr bequem im Sitzen.

Und trotzdem tut Ihr Eurem Körper etwas Gutes!

Auch im Sitzen könnt Ihr Euch dehnen, kräftigen und
entspannen und das bei toller Musik!

Möchtet Ihr aktiv bleiben?

Dann freuen wir uns auf Euer Kommen!



19:00 - 20:30
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



Bitte **bequeme Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.

Mittwoch, 26.03.

Kreativ-Werkstatt

Ebersberg

Begleitung: Gabi Meier, Katharina Antoni,
Quirin Heilmann



Kreativ sein heißt:

Malen, Basteln, Töpfern und vieles mehr.

Lasst Euch überraschen, was wir heute machen.



19:00 - 21:00
Uhr



6 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg

Freitag, 28.03.

Nordic Walking

Ebersberg

Begleitung: Winfried Hommen, Andrea Wagner,
Yasemin Martin-Spagnolo

Es wird so gesprochen: nordig woking.

Wir laufen in der frischen Luft.

Einmal um den Egglburger See.

Mit Nordic-Walking-Stöcken.

Unser ganzer Körper ist beim Laufen in Bewegung.

Das ist gesund und tut gut.



15:30 - 17:00
Uhr



2,50 € Teilnehmer-Gebühr



BRK-Haus - Zur Gass 5 - 85560 Ebersberg



- Bitte **Sport-Kleidung** und **Sport-Schuhe** anziehen.
- Wer **Nordic-Walking-Stöcke** hat – bitte mitbringen

Freitag, 28.03.

Frauen *spezial*

Grafring

Begleitung: Yasemin Martin-Spagnolo,
Judit Nánási, Marina Huber



Heute besuchen wir ein
Improvisations-Theater in der Bücherei in Grafring.
Viel Spaß und kreative Hochspannung
erwarten uns.

TATwort
Improvisationstheater

Und wir sind ein Teil des Theater-Stücks.
Wir können den Schauspielern unsere Ideen
zurufen und sie reagieren spontan darauf.
Alles ist möglich! Lasst Euch überraschen.



19:00 - 21:45

Uhr



▪ **18 € Eintritt**

▪ circa **10 € Taschen-Geld**



Stadtbücherei Grafring

Grenzstraße 5 - 85567 Grafring



Die Frauen-Gruppe ist voll.

Es können nur neue Teilnehmerinnen dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

Montag, 31.03.

Männer

Kirchseeon

Begleitung: Carsten Pfuhl, Stefan Berngheuer



Gemütlicher Männer-Abend zum Ratschen, Spielen,
Ausgehen oder Filme schauen.

Heute gehen wir essen.



18:30 - 20:30

Uhr



▪ **2,50 € Teilnehmer-Gebühr**

▪ **25 - 30 € Taschen-Geld**



„Pub Mahagoni“

Wasserburger Str. 11 - 85614 Kirchseeon



Die Männer-Gruppe ist voll.

Es können nur neue Teilnehmer dazukommen,
wenn Plätze frei werden.

OBA-Kalender Winter 2025

| Januar | | | Februar | | | März | | |
|--------|----|---------------------|---------|----|-------------------|------|----|------------------------------------|
| Mi | 1 | NEUJAHR | Sa | 1 | | Sa | 1 | |
| Do | 2 | | So | 2 | | So | 2 | |
| Fr | 3 | | Mo | 3 | Montags-Essen 1 | Mo | 3 | |
| Sa | 4 | | Di | 4 | Fit mit Musik | Di | 4 | FASCHINGS-DIENSTAG |
| So | 5 | | Mi | 5 | Café Wunderbar | Mi | 5 | Café Wunderbar |
| Mo | 6 | HEILIGE DREI KÖNIGE | Do | 6 | Kochen | Do | 6 | |
| Di | 7 | | Fr | 7 | | Fr | 7 | Nordic Walking |
| Mi | 8 | Café Wunderbar | Sa | 8 | | Sa | 8 | |
| Do | 9 | | So | 9 | Sonntags-Treff | So | 9 | |
| Fr | 10 | | Mo | 10 | | Mo | 10 | |
| Sa | 11 | | Di | 11 | Spiele-Abend | Di | 11 | Fit mit Musik |
| So | 12 | | Mi | 12 | Kegeln | Mi | 12 | Kegeln |
| Mo | 13 | Freizeit-Rat | Do | 13 | Pizza-Essen 2 | Do | 13 | Kochen |
| Di | 14 | Spiele-Abend | Fr | 14 | | Fr | 14 | Reise um die Welt |
| Mi | 15 | Kegeln | Sa | 15 | | Sa | 15 | |
| Do | 16 | Kochen | So | 16 | | So | 16 | |
| Fr | 17 | Riem-Arcaden | Mo | 17 | Sitz-Gymnastik | Mo | 17 | Montags-Essen 2 |
| Sa | 18 | Schwimmen | Di | 18 | | Di | 18 | Spiele-Abend |
| So | 19 | | Mi | 19 | Kegeln | Mi | 19 | Kegeln |
| Mo | 20 | | Do | 20 | Zumba | Do | 20 | Zumba |
| Di | 21 | Fit mit Musik | Fr | 21 | Gummi-Bärchen | Fr | 21 | Stadt-Führung |
| Mi | 22 | Kegeln | Sa | 22 | | Sa | 22 | Disco Rott |
| Do | 23 | Zumba | So | 23 | Wellness | So | 23 | Frühlings-Spaziergang |
| Fr | 24 | LBV-Vortrag | Mo | 24 | Männer | Mo | 24 | Sitz-Gymnastik |
| Sa | 25 | | Di | 25 | Frauen | Di | 25 | |
| So | 26 | Eis-Hockey | Mi | 26 | Kreativ-Werkstatt | Mi | 26 | Kreativ-Werkstatt |
| Mo | 27 | Männer | Do | 27 | | Do | 27 | |
| Di | 28 | Frauen | Fr | 28 | EVS-Fasching | Fr | 28 | Nordic Walking / Frauen spezial |
| Mi | 29 | Kreativ-Werkstatt | | | | Sa | 29 | |
| Do | 30 | Pizza-Essen 1 | | | | So | 30 | |
| Fr | 31 | | | | | Mo | 31 | Männer |

Weihnachts-Ferien

Faschings-Ferien



Beförderung durch den BRK-Fahrdienst

- Bei einigen Angeboten bietet das BRK die Fahrten zu den Veranstaltungen an.
Diese Fahrten werden vom Fahrdienst des BRK durchgeführt.
Die Abrechnung Eurer Fahrten macht der Fahrdienst.
- Gebt uns Bescheid, wenn Ihr keinen Fahrdienst benötigt.
Zum Beispiel: Weil Ihr selber zur Veranstaltung geht.
Oder von Eltern, Betreuern oder einem anderen Fahrdienst gebracht werdet.
- Es wird die Fahrt von zuhause / von der Wohn-Gruppe zum Veranstaltungs-Ort abgerechnet.
Zum Beispiel bei der Frauen-Gruppe eine Fahrt nach Ebersberg.
Oder beim Kegeln eine Fahrt nach Steinhöring.
- Wenn Ihr keine Mobilitäts-Hilfe vom Bezirk Oberbayern bekommt, müsst Ihr die Rechnung selbst bezahlen.
- Bei einzelnen Fahrten gibt es einen zusätzlichen Betrag für die Fahrt-Kosten ab Ebersberg.
Dieser Betrag steht dann im Programm.
Ihr bekommt dafür eine extra Rechnung von der OBA.
Diese Rechnungen werden vierteljährlich erstellt.
- Die Busse sind ungefähr ab einer Stunde vor Beginn der Veranstaltung auf Abholtour.
Der Fahrdienst sagt Euch, wann Ihr abgeholt werdet.
Bitte haltet Euch dann bereit.

Teilnehmer-Gebühren / Eintritte

- Es wird bei Veranstaltungen kein Bargeld eingesammelt.
Bitte denkt aber immer an Euer Taschen-Geld!
- Die Teilnehmer-Gebühren und Eintritte müssen nach jedem Halbjahr bezahlt werden.
Ihr bekommt eine Rechnung im Juli und im Januar.
- Wir berechnen den Eintritt auch wenn Ihr absagt.
Das gilt, wenn es keinen Nachrücker gibt.
Und wenn wir die Eintritts-Karten nicht zurückgeben können.

Veranstalter

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Ebersberg
Offene Behindertenarbeit

Anschrift

Zur Gass 5
85560 Ebersberg

Telefon

0 80 92 / 20 95-18

Telefax

0 80 92 / 20 95 95-618



Eure Ansprechpartner:
Judit Nánási Fabian Kraemer

E-Mail

nanasi@kvebersberg.brk.de
kraemer@kvebersberg.brk.de

Internet

www.kvebersberg.brk.de

Verantwortlich: Judit Nánási, Fabian Kraemer

Gefördert durch

bezirk  oberbayern

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

