



Münchner
Bildungswerk

Gesundheits- kompass Bewegung

Kostenfreie
Kursangebote

NEU

**Oktober 2026 –
Januar 2027**

Loslassen und Auftanken

Entspannung durch Bewegung

Wahre Entspannung entsteht oft erst durch gezielte Bewegung. Körperliche und geistige Anspannung zu lösen, ist essenziell für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie wir Anspannung bewusst lockern können. Gemeinsam probieren wir verschiedene Methoden aus – von bewusster Atmung bis hin zum befreienden Lachen. Der Fokus liegt auf dem Tun: Sie lernen einfache Achtsamkeits-, Dehn- und Atemübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – sowohl für sich selbst als auch zur Anleitung anderer.

Referentin Martina Bibinger, Ergotherapeutin
Termin/Zeit Fr 09.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Perlach,
 Theodor-Heuss-Platz 5,
 81737 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. 167715 – [Link zur Anmeldung](#)

Bewegung und Gedächtnistraining

Spielerische Übungen für Körper und Gehirn

Bewegung und Denken gehören zusammen: Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gedächtnis und die Konzentration. In diesem Kurs erleben Sie, wie spielerische Übungen Körper und Geist gleichermaßen fordern und fördern. Entdecken Sie abwechslungsreiche Bewegungs- und Denkaufgaben, die Spaß machen und gleichzeitig Ihre kognitive Leistungsfähigkeit anregen. Ideal für alle, die ihren Alltag aktiv und geistig fit gestalten möchten.

Referentin Klara Hochmuth, Gerontotherapeutin,
 Gedächtnistrainerin (BVGt)
Termin/Zeit Fr 23.10.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Perlach,
 Theodor-Heuss-Platz 5,
 81737 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. 167717 – [Link zur Anmeldung](#)

Bewegung mit Alltagsgegenständen

Impulse für Bewegung zwischendurch

Bewegung hält uns fit und mobil – und das geht auch ohne teure Geräte oder komplizierte Pläne! Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Haushaltsgegenständen wie Wäscheklammern oder Handtüchern gezielt und effektiv Ihren Körper aktivieren können. Es wird deutlich, wie kleine Bewegungsimpulse im Alltag große Wirkung entfalten. Ideal für alle, die Bewegung spielerisch und ohne Aufwand in ihren Tag integrieren möchten.

Referentin Klara Hochmuth, Gerontotherapeutin,
Gedächtnistrainerin (BVGT)
Termin/Zeit Fr 20.11.2026, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Westpark,
Garmischer Straße 209,
81377 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. 167718 – [Link zur Anmeldung](#)

Sitztanzen – Musik bewegt uns alle

Wenn Walzermelodien, Polka Klänge, Samba und Cha-Cha-Cha erklingen macht Bewegung so richtig Spaß – auch im Sitzen. Rhythmische Bewegungen zur Musik mit einfachen Choreografien ermöglicht Menschen unabhängig der körperlichen Begebenheiten und jeglichen Alters die Freude am Tanzen. Gemeinsam werden wir Koordination, Muskulatur, Konzentration und Herz-Kreislauf-System stärken, während uns die Musik durch den Nachmittag trägt. Neben dem klassischen Sitztanzen geht es auch darum neue kreative Elemente auf spielerische Weise zu entdecken.

Referentin Petra Böhm, Musikpädagogin
Termin/Zeit Fr 29.01.2027, 15.30 – 18.30 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Westpark,
Garmischer Straße 209,
81377 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. 169266 – [Link zur Anmeldung](#)

Runter vom Sofa, rein in die Bewegung

Der Gesundheitskompass-Bewegung bietet Ihnen ein buntes und flexibles Programm rund um das Thema Bewegung und Aktivsein.

Egal ob für Sie selbst, Ihr freiwilliges Engagement oder Ihre professionelle Tätigkeit:

Wählen Sie aus einer Vielzahl von Modulen. Für jede:n ist etwas dabei! Entdecken Sie neue Impulse und entscheiden Sie selbst, welche Inhalte am besten zu Ihnen und Ihren Zielen passen.

In den Veranstaltungen des Gesundheitskompass-Bewegung erhalten Sie von unseren Referentinnen praxisnahes Wissen und Übungen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich jetzt an.
Wir freuen uns auf Sie!

Bitte melden Sie sich an

über unsere Homepage oder per E-Mail mit Angabe der Kursnummer.

Sollte eine Veranstaltung, an der Sie teilnehmen, nicht stattfinden bzw. bereits voll belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Kontakt

Internet www.muenchner-bildungswerk.de

E-Mail sekretariat@muenchner-bildungswerk.de

Telefon 089/54 58 05-0

Gefördert von



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



München
gesund vor Ort



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
im Rahmen der Projektförderung
„Gesunde Kommune“ nach §20a SGB V.



Münchner
Bildungswerk

