



Trainingsangebote für Senior*innen in München

Sport- und Bewegungsangebote für Senior*innen in München:

- Sport und Bewegung in den Alten- und Servicezentren, zum Beispiel <https://www.asz-schwabing-west.de/de/sport-und-bewegung> oder <https://www.asz-isarvorstadt.de/de/sport-und-bewegung>
- Gesundheit aktiv für Senior*innen in der Volkshochschule: <https://www.mvhs.de/kurse/gesundheit-umwelt-kochkultur/gesundheit-aktiv-fuer-senioren-innen-460-CAT-KAT7083> oder telefonisch: (089) 48006-0
- Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München <https://www.komuenchen.de/category/1> oder telefonisch: 089/6245-200
- Freizeitsport der Stadt München <https://www.muenchen.de/freizeit/sport/hallensport-und-fit-im-park-das-ist-das-programm-2023> →spezielle Kurse auch für Senior*innen, hier der Flyer als Download: https://www.muenchen.de/sites/default/files/2023-10/Broschu%CC%88re%20HaSpo_2023-24.pdf
Nähere Informationen dazu auch bei der Stadt-Information im Rathaus am Marienplatz.

Sport- und Bewegungsangebote für Bewohner*innen von Münchner Pflegeeinrichtungen:

- Individuelles Bewegungs- und Betreuungsangebot der Heime
- Angebote nach dem Bestform Bewegungskonzept in ausgewählten Senioreneinrichtungen <https://www.sport.mri.tum.de/de/bestform> oder telefonisch: (0)89-289 244 41
- Mobilitäts- und Ergonomie-Coaching in ausgewählten Pflegeeinrichtungen der Caritas

➔ Generell gilt, Ergo- und Physiotherapie kann auch im Rahmen von Hausbesuchen erfolgen zum Beispiel durch:

- TheaMobil (Hausbesuche mit Rezept durch Ergotherapeuten unter: <https://stadt.muenchen.de/service/info/hausbesuche-durch-ergotherapeutinnen-thea-mobil/10315296/n0/>)
- Mutabor e.V. (Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzungen unter <https://www.mutabor.org/>)

Bei Fragen rund um die Veranstaltung oder zur Anforderung der Flyer und Broschüren sowie Informationsmaterialien zum Bürgerforum können Sie sich bei der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege melden.