



Münchner
Bildungswerk

Gesundheits- kompass Bewegung

Kostenfreie **NEU**
Kursangebote

Mai – Juli 2026

In Schwung bleiben – egal in welchem Alter

NEU

Was hat Bewegung mit Gesundheit zu tun?

Muss Bewegung immer gleich Sport sein? Wir alle wissen, dass wir uns bewegen sollten, doch wie viel und welche Art von Aktivität brauchen wir wirklich?

In diesem Kurs klären wir genau das: Sie lernen, wie Sie sich richtig bewegen und welche Übungen Ihre Gesundheit nachhaltig fördern. Sie erfahren, wie Sie sich selbst und andere motivieren können, aktiv zu bleiben, und erkunden gemeinsam Wege, wie Bewegung gelingt und guttut. Nehmen Sie wertvolle Impulse und neue Energie für sich und Ihren Alltag mit.

Referentin Martina Bibinger, Ergotherapeutin

Wählen Sie aus zwei
verschiedenen
Veranstaltungsorten!

Termin Fr 08.05.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort Feierwerk Nachbarschaftstreff,
 Badgasteiner Straße 5, 81373 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. [167702 Link zur Anmeldung](#)

Termin Fr 12.06.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Perlach,
 Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. [167707 Link zur Anmeldung](#)

Achtsam sein mit mir und anderen

NEU

Grenzen erkennen und Kräfte bewahren

Im Kontakt mit anderen Menschen entstehen oft herausfordernde Dynamiken, die an den eigenen Kräften zehren können. Dieser Workshop hilft Ihnen, emotionale und körperliche Grenzen frühzeitig zu erkennen und respektvoll zu wahren. Lernen Sie hilfreiche Methoden für ein gutes und achtsames Miteinander kennen.

Referentin Martina Bibinger, Ergotherapeutin
Termin/Zeit Fr 03.07.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort Alten- und Service-Zentrum Westpark,
 Garmischer Straße 209, 81377 München
Kursgebühr kostenfrei
Kurs-Nr. 167708 [Link zur Anmeldung](#)

Ausblick

Es geht weiter – bleiben Sie dabei!

Das war noch nicht alles! In den kommenden Monaten erwarten Sie weitere spannende Module rund um Bewegung und aktives Leben. Freuen Sie sich auf neue Impulse und praktische Ideen für den Alltag.

Ab Herbst erwarten Sie folgende Themen:

- **Loslassen und Auftanken**
Entspannung durch Bewegung
Kursgebühr kostenfrei
[Kurs-Nr. 167715 Link zur Anmeldung](#)
- **Bewegung und Gedächtnistraining**
Spielerische Übungen für Körper und Gehirn
- **Bewegung mit Alltagsgegenständen**
Impulse für Bewegung zwischendurch
- **Weitermachen**
Wo und wie kann ich mich vor Ort aktiv einbringen?

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.

