



## QIGONG mit Olga Despoti

Montags, 16:15 - 17:30 Uhr  
(außer in den Schulferien)  
Teilnahmegebühr: 12 Euro pro Einheit

QiGong kommt ursprünglich aus der chinesischen Medizin und setzt sich zusammen aus meditativen Bewegungen, Atemübungen und Vorstellungskraft.

Ein Kurs besteht aus 6 Einheiten (eine Einheit à 75 Minuten)  
Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Eine Schnupperstunde ist möglich. Kontaktdaten unter [www.qigong-mit-herz.de](http://www.qigong-mit-herz.de)



## LITERATURKREIS am Montag

Einmal im Monat, abends

Wir, 4 lesebegeisterte Nachbarinnen, haben einen neuen Literaturkreis gegründet. Im Vordergrund steht dabei der Austausch von unterschiedlichen und möglicherweise kontroversen Lektüreeindrücken.

Wenn Sie Interesse haben, teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei Claudia Klüppelberg per E-Mail: [cklu@tum.de](mailto:cklu@tum.de)  
Der Termin und das Buch, welches besprochen wird, werden im Treff und auf der Website bekannt gegeben.  
Maximal 6 Teilnehmer\*innen



## INTERNATIONALES LIEDERSINGEN – KLINGENDE BRÜCKE MÜNCHEN

05.07., 19.07., 13.09. und 27.09.,  
16:30 - 18:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Margarete Löwensprung lädt zum gemeinsamen Singen ein. In lockerer Atmosphäre singen wir überlieferte Lieder in europäischen Sprachen. Das Angebot ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die Freude an Liedern und Sprachen haben. Anmeldung und mehr Informationen bei Margarete Löwensprung: 0151/11711333



## STRICKEN & MORE mit Marianne

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils 19:00 - 21:00 Uhr +  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, jeweils 10:00 - 12:30 Uhr  
Teilnahme kostenfrei

Im offenen Kreativtreff lädt Marianne Interessierte jeden Alters dazu ein, in lockerer Atmosphäre gemeinsam zu stricken, zu nähen, zu filzen, zu flicken und zu häkeln sowie Kenntnisse und Ideen auszutauschen.



## LITERATURKREIS am Mittwoch mit Frau Schneider

Alle zwei bis drei Monate, ab 19:30 Uhr  
Der Termin und das Buch, welches besprochen wird, werden im Treff und auf der Website bekannt gegeben. Interessierte können sich bei Frau Schneider ([dba.schneider@web.de](mailto:dba.schneider@web.de)) oder im Treff informieren.  
Maximal 10 Teilnehmer\*innen



## FAHRRADREPARATUR- WERKSTATT

Mittwochs, 16:00 - 18:00 Uhr

Wer Hilfe beim Reparieren seines Radls braucht, kann gerne vorbei kommen. Die Reparatur ist ein kostenfreies Angebot und wird ehrenamtlich und nachbarschaftlich durchgeführt. Kosten für Ersatzteile usw. müssen selbst übernommen werden.



## NACHBARSCHAFTS-CAFÉ

Mittwochs und donnerstags,  
jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt für alle Nachbar\*innen, um sich in entspannter Atmosphäre kennenzulernen.



## YOGA mit Jessi

I.d.R. alle 2 Wochen donnerstags,  
18:30 - 20:00 Uhr (genaue Termine auf der Website)  
Teilnahme kostenfrei

Yoga bringt Körper, Geist und Atem in Einklang. Yoga-Begeisterte sowie absolute Anfänger sind bei Jessi herzlich willkommen.



## TÜRKISCHE FRAUENGRUPPE

Jeden ersten Freitagabend im Monat  
Unsere Gruppe besteht aus türkischen Nachbarinnen, die zusammen essen und trinken. Dabei ist uns wichtig, zusammen zu sein und Spaß durch Unterhaltungen und Austausch zu haben.



## SONNTAGS-CAFÉ

Sonntags, 14:00 - 18:00 Uhr

In geselliger Runde kann man nicht nur Kaffee und Kuchen genießen, sondern nebenbei neue und alte Nachbar\*innen (besser) kennenlernen, ratschen und sich mit viel Herz- und Gemütlichkeit verwöhnen lassen.



## WEISSWURSTFRÜHSTÜCK

27.07. und 28.09.,  
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

Alle Nachbar\*innen sind herzlich zum gemeinsamen Weißwurstfrühstück eingeladen.  
Kosten: 3,50 Euro  
(für zwei Weißwürste mit Breze)  
Wir bitten um Anmeldung und Bestellwunsch bis spätestens eine Woche vor Termin.



## Möglichkeiten des Engagements MACHT MIT!

Der Treff lebt davon, dass Menschen ihre **Ideen** und **Tatkraft einbringen** und so ihr eigenes Viertel **aktiv mitgestalten**.

Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu beteiligen: von **spontaner Unterstützung** bis hin zu einem **regelmäßigen Angebot**. Durch **Teilnahme** an einer Gruppe, dem Einbringen einer Idee bis hin zur Realisierung eines **eigenen Projektes**.

- Ihr wollt eine **eigene Gruppe** starten, in der ihr eure **Interessen teilen**, neue **Menschen kennenlernen**, gemeinsam **Spaß** haben und voneinander lernen könnt, wie z.B. Eltern-Kind-Gruppen, Spiele- und Kreativtreffen oder internationale Frühstückstreffen?
- Ihr wollt **Unterstützung** und Hilfestellung in der Nachbarschaft wie Sprach-Tandems, Hausaufgabenbetreuung oder Technikhilfe **anbieten**?
- Ihr sucht **Räumlichkeiten** oder eine **Plattform** für eigene **Projekte** wie Foodsharing?
- Ihr wollt euch bei **Stadtteilthemen, Festen, Aktionen** oder **Projekten** organisatorisch **beteiligen**?

Dann **meldet** euch **bei uns** – wir beraten euch über die Möglichkeiten. Die **Häufigkeit** und **Dauer** eures Engagements **bestimmt** ihr natürlich **selbst**.

### Feierwerk Nachbarschaftstreff-Team



**Constanze Ziegler**  
Treffleitung



**Sylvie Zenkner**  
Einrichtungsleitung

## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn,

der Sommer ist da!  
Viele Gruppen und Treffen finden draußen auf unserer Terrasse vor dem Treff statt, einige Gruppen gehen auch für ein paar Wochen in die Sommerpause. Alle aktuellen Informationen über die Gruppen findet ihr auf unserer Website **nachbarschaftstreff.feierwerk.de**

Dort findet ihr auch Informationen zu weiteren **Sommerversammlungen**.

Zu aktuellen Themen und Aktionen, geplanten Projekten oder Aufrufen könnt ihr euch auch über **unseren monatlichen Newsletter** informieren, zu dem ihr euch auf unserer Website **nachbarschaftstreff.feierwerk.de** anmelden könnt.

Ihr könnt euch auch gerne direkt beim Treff per Telefon, Mail oder persönlich melden:

### Meine Telefonzeiten:

Dienstags, 13:00 - 16:00 Uhr sowie  
mittwochs und donnerstags, jeweils 13:00 - 18:00 Uhr

### Meine Sprechzeiten vor Ort:

Mittwochs und donnerstags, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Nachbarschaftliche Grüße,  
Eure Constanze Ziegler

## AUFRUF

Wir würden aus der Fahrradreparatur langfristig gerne ein **Reparatur-Café** machen und dafür brauchen wir euch! Bei einem Reparatur-Café kommen Nachbar\*innen zusammen, die bestimmte Sachen reparieren können. Dann kann die Nachbarschaft mit defekten Gegen-

## PROGRAMM-SPECIALS:



© Luzie Gerb

Der Kurs wird umgesetzt von „Selbstbehaupten! Feministische Selbstverteidigung“ (feministisch-esbsv.de)

### 4-TÄGIGER SELBSTBEHAUPTUNGS- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

04.07., 11.07., 18.07., 25.07.,  
jeweils 18:00 - 21:30 Uhr  
Teilnahme kostenfrei

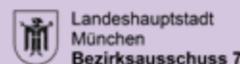
Im Kurs unterstützt und begleitet die Trainerin Veronika Kirschner Frauen dabei, ihr Selbstvertrauen zu stärken, ihre Aufmerksamkeit zu schulen und ihre Handlungskompetenz durch selbstbewusste Haltung, starke Körpersprache und einfache Selbstverteidigungstechniken zu erweitern. Der Kurs wird im geschützten Rahmen von Frauen für Frauen gehalten.

Die Trainerin wurde am Pädagogischen Institut der Landeshauptstadt München ausgebildet. Ihre Kurse orientieren sich an den Qualitätsstandards des Bundesfachverbandes feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e. V. des Bayerischen Jugendrings sowie der Landeshauptstadt München.

### Anmeldung erforderlich bis 27.06.

unter 089/46138700 oder per Mail:  
**nachbarschaftstreff@feierwerk.de**  
Maximal 12 Teilnehmerinnen

Diese Veranstaltung wird gefördert durch



### HOFFFLOHMARKT

30.07., 10:00 - 16:00 Uhr

Wir sind bei den Hofflohmärkten im Westparkviertel dabei und freuen uns auf eure Teilnahme. Die **Standplätze bei uns im Innenhof** sind kostenfrei. Nur euren eigenen Tisch müsst ihr mitbringen. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist unbedingt erforderlich.

Mehr Informationen und **Anmeldung bis 28.07.** unter 089/46138700 oder per Mail:  
**nachbarschaftstreff@feierwerk.de**



### SPAZIERGANG MIT KRÄUTERKUNDE

Ihr geht gerne spazieren, seid gerne in der Natur und würdet zudem gerne mehr über Pflanzen und Kräuter wissen. Dann seid ihr bei den **Kräuterspaziergängen mit Gaby durch den Westpark** genau richtig.

Alle Infos und Termine findet ihr auf unserer Website.

## HIER FINDET IHR UNS:



### FEIERWERK NACHBARSCHAFTSTREFF

Badgasteiner Straße 5 | 81373 München  
Tel. 089/46138700 | Mobil 0151/65477960  
**nachbarschaftstreff@feierwerk.de**  
**nachbarschaftstreff.feierwerk.de**



Öffentliche Anfahrt:  
U6 / Bus 54 Partnachplatz  
Busse 130, 134 Ortlerstraße  
Bus 63 Hinterbärenbadstraße

gefördert von der  
Landeshauptstadt München

