

Senioren *aktiv*

DAS GELBE BLATT

Seniorenprogramm für April 2026 Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

Wassergymnastik
Hauptsach´ Bewegung
Gedächtnistraining
Kegeln
Gedächtnisspaziergang
Offener iPhone und iPad-Treff in der VHS

Dienstag

Qi Gong
Malkurs
Kegeln
Nordic Walking
Senioren-Info-Telefon
Hauptsach´ Tanz

Mittwoch

PC-Stammtisch – Offener Computer-Treff
Sturzprophylaxe
Gymnastik
Mittagstisch
Spiele-Nachmittag
Kegeln
Senioren-Info-Telefon

Donnerstag

Wassergymnastik
Yoga für Anfänger
Senioren-Info-Telefon

Freitag

Yoga für Fortgeschrittene
Yoga im Sitzen
Aktivierung nach MAKStm®

Termine unter Vorbehalt!

Bitte melden Sie sich für die Kurse an.
Es werden immer wieder Plätze frei.
Wir informieren Sie gerne.

Seniorenbegegnungsstätte Feringahaus
St.-Florian-Straße 2
Telefon 089 950 81 - 725
seniorenbegegnung@unterfoehring.de

Bürozeiten

Montag: 9 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr
Dienstag bis Freitag: 9 - 12 Uhr



Sonderveranstaltungen im April 2026

Mittwoch,	01.04.	Wanderung über die Grosshesselohrer Brücke an der Isar mit Uschi Porth und Heide Nachreiner (9 km)
Donnerstag,	02.04.	Nachmittagsausflug ins Café und den Ostermarkt in Aschau
Dienstag,	07.04.	Therme Bad Aibling
Mittwoch,	08.04.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	09.04.	Ammerwanderung mit Kunst und Kultur in Weilheim mit Margarete Merkel (12 km)
Freitag,	10.04.	Chorprobe der Feringa-Kehlchen
Montag,	13.04.	Fußpflege mit Brigitta Alt
Montag,	13.04.	Film-Café im Feringasaal
Dienstag,	14.04.	Führung durch die Deutsche Eiche
Dienstag,	14.04.	Fußpflege mit Brigitta Alt
Mittwoch,	15.04.	Ausflug in den Wildpark Poing mit Greifvogelschau
Donnerstag,	16.04.	Fahrt ins Blaue
Sonntag,	19.04.	Tag der offenen Tür im Feringahaus - Ein Familientag für alle
Dienstag,	21.04.	Wanderung zur Goas-Alm bei Mittenwald (11 km)
Mittwoch,	22.04.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	23.04.	Pflanzaktion im Feringahaus mit den Kindergartenkindern
Donnerstag,	23.04.	Ausflug zum Mittagessen am Simssee in Ecking
Freitag,	24.04.	Therme Bad Gögging
Freitag,	24.04.	Weißwurstfrühstück
Dienstag,	28.04.	Ausflug zum Mittagessen im Gutshofrestaurant Kaltenbrunn am Tegernsee
Donnerstag,	30.04.	Führung in der Kunsthalle München: Haar Macht Lust mit Jessica Krämer

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Wochenprogramm, das in der Woche vor der Veranstaltung im Gemeindeblatt sowie in den Schaukästen veröffentlicht wird.

Änderungen und Aktuelles finden Sie auch auf der Website der Gemeinde unter www.unterfoehring.de.

Das Team der Seniorenbegegnung informiert Sie während der Öffnungszeiten im Feringahaus auch gerne persönlich.

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen, Ausflügen und Sportgruppen an:

Telefon 089 950 81 - 725 oder per E-Mail unter seniorenbegegnung@unterfoehring.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie einen Fahrdienst benötigen. Sofern Sie nach der Anmeldung feststellen, dass Sie an einer Veranstaltung doch nicht teilnehmen können, bitten wir Sie rechtzeitig um Rückmeldung. So haben auch Personen auf der Warteliste die Möglichkeit, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Die Teilnahme am Programm erfolgt auf eigene Gefahr.

