

Senioren *aktiv*

DAS GELBE BLATT

Seniorenprogramm für September 2026 Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

Wassergymnastik
Gedächtnistraining
Kegeln
Bewegung und Gedächtnis
Offener iPhone und iPad-Treff in der VHS

Donnerstag

Wassergymnastik
Yoga für Anfänger
Senioren-Info-Telefon

Dienstag

Qi Gong
Mal-Treff
Kegeln
Nordic Walking
Senioren-Info-Telefon
Englisch im Alltag und für unterwegs
Hauptsach` Bewegung

Freitag

Yoga für Fortgeschrittene
Yoga im Sitzen
Gedächtnistraining

Mittwoch

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

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 September 2026

Dienstag,	01.09.	Therme Bad Aibling
Dienstag,	01.09.	Führung in der Brauerei Weihestephan mit Mittagessen
Donnerstag,	03.09.	Radltour zum Wasserskipark Aschheim und in die Eisdiele (35 km)
Montag,	07.09.	Fußpflege mit Brigitta Alt
Dienstag bis Freitag,	08.09. bis 11.09.	Fahrt nach Kamsdorf
Mittwoch,	09.09.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	10.09.	Kombiausflug nach Schleißheim: Führung in der Flugwerft und Besuch des Biergartens mit Radl (30 km) oder Kleinbus
Freitag,	11.09.	Radltour ins Café Kuchentratsch und Besuch des Westparks (35 km)
Montag,	14.09.	Kinonachmittag im Cineplex Neufahrn
Dienstag,	15.09.	Kulturspaziergang durch Graggenau mit Jessica Krämer
Dienstag,	15.09.	Seniorenstammtisch
Mittwoch,	16.09.	Offener Werkstatt-Treff mit Peter Hochholzer
Donnerstag,	17.09.	Wiesn Gaudi im Feringasaal
Freitag,	18.09.	Therme Bad Gögging
Freitag,	18.09.	Chorprobe der Feringa-Kehlchen
Dienstag,	22.09.	Führung durch die Behindertenwerkstätten Franziskuswerk Schönbrunn mit Mittagessen im W5 Café
Mittwoch,	23.09.	Beckenbodentraining im Beratungszentrum
Mittwoch,	23.09.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	24.09.	Siebenbrückenwanderung mit Uschi Porth und Heide Nachreiner (7 km)
Donnerstag,	24.09.	Fahrt ins Blaue
Freitag,	25.09.	Weißwurstfrühstück
Montag,	28.09.	Gedichtenachmittag mit Helga Lustig
Dienstag,	29.09.	Wanderung: Winklmoosalm Hochplateau mit Margarete Merkel (7 km, 150Hm)
Mittwoch,	30.09.	Beckenbodentraining im Beratungszentrum

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.

