

Senioren *aktiv*

DAS GELBE BLATT

Seniorenprogramm für Oktober 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 Oktober 2026

Donnerstag,	01.10.	Führung im Romy-Schneider-Museum am Königssee und Mittagessen
Freitag,	02.10.	Nachmittagsausflug ins Klostercafé Weyarn
Freitag,	02.10.	Chorprobe der Feringa-Kehlchen
Montag,	05.10.	Fußpflege mit Brigitta Alt
Dienstag,	06.10.	Therme Bad Aibling
Mittwoch,	07.10.	Beckenbodentraining im Beratungszentrum
Mittwoch,	07.10.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	08.10.	Rundwanderung Schaftlach-Kloster Reutberg mit Rudi Dötter (14 km, 271 Hm)
Montag,	12.10.	Film-Café im Feringasaal
Dienstag,	13.10.	Ausflug zum Modehaus Adler und Mittagessen
Mittwoch,	14.10.	Beckenbodentraining im Beratungszentrum
Donnerstag,	15.10.	Wanderung Gießenbachklamm und Essen auf der Schopper Alm (8 km, 220 Hm)
Donnerstag,	15.10.	Führung in der MUCA München mit Jessica Krämer
Freitag,	16.10.	Chorprobe der Feringa-Kehlchen
Mittwoch,	21.10.	Werkstatt-Treff mit Peter Hochholzer
Mittwoch,	21.10.	Handarbeitszirkel
Donnerstag,	22.10.	Fahrt ins Blaue
Freitag,	23.10.	Therme Bad Gögging
Freitag,	23.10.	Weißwurstfrühstück
Dienstag,	27.10.	Nachmittagsausflug ins Galerie Café beim Seebauer
Donnerstag,	29.10.	Almwanderung im Grenzgebiet Chiemgau/Tirol mit Margarete Merkel (6 km)
Freitag,	30.10.	Chorprobe der Feringa-Kehlchen

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 erfolgt selbstständig und auf eigene Verantwortung.