

Neuaubing - Westkreuz
Aubinger Straße 43, 81243 München

TABI

Teilhabe und Integration
durch Bildung und Sport



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Programm 2026



Willkommen bei TABI

Bei TABI stehen Bewegung, Gesundheit und gemeinsames Lernen im Mittelpunkt. Frauen, Familien, Kinder und Jugendliche finden hier Angebote, die den Alltag stärken und neue Möglichkeiten eröffnen – offen, niedrigschwellig und nah am Stadtteil.

Zu den Angeboten gehören Schwimm- und Fahrradkurse, Bewegungs- und Präventionsangebote, kreative Gruppen sowie Frauencafés und gemeinsame Aktivitäten. Besonders Frauen mit Migrationsgeschichte möchten wir mit muttersprachlichen und kultursensiblen Angeboten erreichen und den Zugang zu Gesundheit, Bewegung und gesellschaftlicher Teilhabe erleichtern.

TABI schafft Räume für Austausch, neue Erfahrungen und ein aktives Miteinander.

Inhaltsverzeichnis:

Kickboxen	Seite 3
Waldbaden	Seite 3
Fahrradkurse	Seite 4
Schwimmkurse	Seite 5
Interkulturelles Sportcafé	Seite 6-7
Pilates	Seite 7
Kreativgruppe Westend	Seite 8
Kreativ- und Nähworkshop	Seite 9
Veranstaltungen	Seite 9
Afghanisches Frauencafé	Seite 10
Afghanische Selbsthilfegruppe MARA	Seite 11
Bulgarischsprachige Selbsthilfsgruppe „Dialog“	Seite 12-13
Bulgarischsprachiges Frauencafé	Seite 14-15
Türkischsprachiges Frauencafé	Seite 15

Waldbaden:

Entschleunige, atme den Duft der Erde,
lausche dem Wald sowie deinem Inneren
– und werde eins mit dem Ganzen.

Die Termine (mitwochs)

22.04.2026

29.04.2026

13.05.2026

20.05.2026

17.06.2026

24.06.2026

Zeit: 10.00 Uhr

Gruppenleiterin : Süheyda Sayin

Sprache: Türkisch und Deutsch

Alle Treffen finden im TABI Raum statt:

Aubinger Str. 43, 81243 München.

Bitte vergesst nicht, euch dem Wetter
entsprechend zu kleiden.



Kickboxen

Donna Mobile am West-
kreuz, Aubingerstr. 43,
81243 München

Gruppenleiterin: Sevim
Geles, Sprache: Deutsch/
Kurdisch,

donnerstags, Zeit: 17.30 -
18.30 Uhr; 18.30 - 19.30

Uhr und samstags, Zeit:
10.30 - 11.30 Uhr und

11.30 - 12.30 Uhr

Tel.: 0157/ 528 147 73

Kickboxen Kindertrain- ning

Donna Mobile am West-
kreuz, Aubingerstr. 43,
81243 München

Gruppenleiterin: Sevim
Geles, Sprache: Deutsch/
Kurdisch

samstags,

Zeit: 12.45 - 13.45 Uhr;

13.45 - 14.45 Uhr

Tel.: 0157/ 528 147 73



Fahrradkurse bei TABI



Ort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Kursleitung: Helin Geles

Grundkurse:

Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse.
Jeder Kurs findet insgesamt 4x zu je 2 Stunden statt.
Das ist die Basis zum Radfahrenlernen.

Hier lernen Sie:

- Die Funktionen des Fahrrads
- Rad zu fahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Tabi 1

Sa. 18.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

So. 19.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Sa. 25.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Sa. 26.04.2026 Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Kursleiterin: Helin Geles

Tabi 2 (englisch)

Sa. 06.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr

So. 07.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr

Sa. 13.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr

Sa. 14.06.2026 Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr

Kursleiterin: Helin Geles





Schwimmkurse bei TABI

**für Frauen und
junge Mädchen**

Möchten Sie das Schwimmen von Grund auf lernen oder Ihre bestehende Technik verfeinern? Wir laden Sie herzlich ein, an unseren speziell für Frauen und junge Mädchen organisierten Schwimmkursen teilzunehmen. In einer geschützten und motivierenden Atmosphäre bieten wir Raum für sportliche Entwicklung und neues Selbstvertrauen im Wasser.

Alle Details auf einen Blick:

Zielgruppe: Anfängerinnen, die das Schwimmen erlernen möchten, sowie Fortgeschrittene zur Technikoptimierung.

Wann: Jeden Sonntag von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Kursumfang: 5 Einheiten à 90 Minuten.

Ort: Ridlerschule, Ridlerstraße 6-26, 80339 München.

Wichtiger Hinweis zum Zugang: Der Eingang befindet sich in der Geroltstraße 35 (direkt gegenüber).

Gruppenleiterin : Süheyda Sayin

Deutsch, Türkisch und Englisch

Wichtige Informationen zur Teilnahme:

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, um Ihren Platz zu reservieren. An schulfreien Tagen sowie während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Schaffen Sie einen Unterschied für sich selbst und nehmen Sie sich die Zeit. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen!

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin

1.Kurs

19.04.2026

26.04.2026

03.05.2026

10.05.2026

17.05.2026

2.Kurs

14.06.2026

21.06.2026

28.06.2026

05.07.2026

12.07.2026

3.Kurs

20.09.2026

27.09.2026

04.10.2026

11.10.2026

18.10.2026

Interkulturelles Sportcafé

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Sprache: Deutsch/Türkisch

Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Sport, Entspannung und Wohlbefinden

Herzlich Willkommen zu unseren kommenden Veranstaltungen!

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns Wege zu finden, wie Sport und Bewegung unser Leben bereichern können. Hier sind unsere nächsten

Termine:

14. April 2026

Erholung vom Alltagsstress zu Hause

Thema: Wie wir uns durch Sport in den eigenen vier Wänden effektiv regenerieren können.

12. Mai 2026

Die richtigen Aufwärm- und Dehnübungen

Thema: Verletzungen vorbeugen und die Flexibilität steigern durch korrektes Aufwärmen und Dehnen.

16. Juni 2026

Sport stärkt Körper und Seele

Thema: Warum Bewegung überall gut tut – egal, wo Sie trainieren. Zeit für sich selbst ist wertvoll und eine Investition in Ihre Gesundheit.



23. September 2026

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Thema: Kraftaufbau und Fitness ganz ohne Geräte – effektiv und überall umsetzbar.

17.10.2026

Wie man motiviert bleibt: „Dranbleiben beim Sport“

Thema: Strategien und Tipps, um langfristig sportlich aktiv zu bleiben und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

18. November 2026

Winter-Workouts: Fit bleiben in der kalten Jahreszeit

Thema: Wie Sie trotz niedriger Temperaturen und kurzer Tage aktiv bleiben und Ihr Immunsystem stärken.

Wichtige Hinweise:

Anmeldung: Wie gewohnt bitten wir Sie, sich für die Termine vorab anzumelden.

Teilnahme: Unsere Angebote richten sich an alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Wir freuen uns darauf, Sie bei diesen Terminen begrüßen zu dürfen!

Gruppenleiterin : Süheyda Sayın



Pilates

für Frauen und junge Mädchen

Sind Sie bereit, die Verbindung zwischen Körper und Geist neu zu entdecken?

Pilates ist mehr als nur Training – es ist eine Investition in sich selbst. Unser Kurs bietet einen geschützten Raum exklusiv für Frauen jeder Erfahrungsstufe.

Wann?

Jeden Dienstag zu folgenden Zeiten:

Gruppe I: 16.00 - 17.00 Uhr

Gruppe II: 18.00 - 19.00 Uhr

Gruppenleiterin: Süheyda Sayın

Sprache: Türkisch und Deutsch

Anmeldung & Info

Wichtig: Eine Anmeldung ist erforderlich, um Ihren Platz zu reservieren.

Hinweis: An gesetzlichen Feiertagen und während der Schulferien finden keine Kurse statt.



KREATIVGRUPPE WESTKREUZ

Die Reise der Holzverwandlung: Einladung zu unserem Holzmalerei-Kurs!

Steht in einer Ecke Ihrer Wohnung ein altes Holzstück, dessen Farbe verblasst ist und das Sie eigentlich nicht mehr sehen können, sich aber auch nicht trauen, es wegzuworfen?

Vielleicht ist es an der Zeit, ihm neues Leben einzuhauchen. Holzmalerei ist nicht nur ein Hobby, sondern auch eine meditative Reise, auf der Sie dem Alltagsstress entfliehen können.

Sie benötigen keinerlei Vorerfahrung!

In unserem Atelier stellen wir alle benötigten Materialien (Pinzel, Farben und Schürzen) zur Verfügung. Bringen Sie einfach Ihre Fantasie und die Freude am Erneuern mit.

Die Termine:

14.04.2026

12.05.2026

16.06.2026

13.10.2026

17.11.2026

15.12.2026

Zeit 13.00 - 15.30 Uhr

Sprache: Türkisch,

Gruppenleiterin: Süheyda Sayın



Kreativ- und Nähworkshop

Ort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Gruppenleiterin: Luma Afandy
Sprache: Deutsch
3x im Monat am Sonntag
Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr



Veranstaltungen

Tag der offenen Tür

Wir laden Sie herzlich ein, einen Blick hinter die Kulissen von Tabi zu werfen. Informieren Sie sich über unser vielfältiges Kursangebot und lernen Sie uns persönlich kennen!

15.07.2026

16.00 bis 20.00 Uhr

TABI RAUM

Jahresabschlussfest

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns! Wir möchten diese gemeinsamen Erlebnisse feiern und laden euch herzlich zu unserer Jahresabschluss-Party ein. Freut euch auf ein leckeres Buffet, gute Musik und jede Menge Spaß. Wir freuen uns darauf, euch alle dabei zu haben.

12.12.2026

17.00 bis 21.00 Uhr

Nachbarschaftstreff Theresia
bei Donna Mobile AKA e.V
Pfeuferstr. 3, 81373 München,
Gruppenleiterin: Süheyda Sayın



Afghanisches Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Sonntag 17.00 - 19.00 Uhr, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim

Sprache: Dari/Paschto, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

23.03.2026

Hautgesundheit, Ref. Dr.med. Zühal Vali

سلامت پوست

سخنران: وکتر زحل ولی

18.04. 2026

Kognitive und Verhaltensänderungen nach einem Schlaganfall

Ref. Shaparak Kolbi

تغییرات شناختی و رفتاری پس از سکته مغزی

سخنران: شاپرک کُلبی

09.05.2026

Leben mit Adipositas, Ref. Dr. med.

Zühal Vali

زندگی با اضافه وزن

سخنران: دکتر زحل ولی

20.06. 2026

Familiäre Unterstützung und ihre psychologische Bedeutung

Ref. Shaparak Kolbi

حمایت خانواده و اهمیت روانشناختی آن

سخنران: شاپرک کُلبی

25.07.2026

Gesunde Füße, Ref. Dr. med. Zühal Vali

پاهای سالم

سخنران : وکتر زحل ولی

19.09.2026

Schlaganfall u. Lebensqualität: Psychologische Interventionen, Ref. Shaparak Kolbi

سکته مغزی و کیفیت زندگی: مداخلات روانشناختی

سخنران: شاپرک کُلبی

10.10.2026

Gesunde Zähne, Ref. Dr. med. Zühal Vali

دندانهای سالم

سخنران: دکتر زحل ولی

21.11.2026

Prävention psychischer Störungen nach einem Schlaganfall, Ref. Shaparak Kolbi

پیشگیری از اختلالات روانی پس از سکته مغزی

سخنران: شاپرک کُلبی

12.12.2026

Schlaganfall, soziale Isolation und Rückkehr ins gesellschaftliche Leben

Ref. Shaparak Kolbi

ی، انزوای اجتماعی و بازگشت به زندگی اجتماعی

سخنران: شاپرک کُلبی سکته مغزی

09.01.2027

Vernetzung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit

Ref. Dr. med. Zühal Vali

شبکه‌سازی نقش محوری در سلامت دارد

سخنران: دکتر زحل ولی

06.02.2027

Was beeinflusst unsere Gesundheit

Ref. Dr. med. Zühal Vali

چه چیزی بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد

سخنران: دکتر زحل ولی

Afghanische Selbsthilfegruppe MARA

Ort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243

München, Gruppenleitung: Shayigha Abdulhakim,

Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zühal Vali

Sprache: Farsi/Persisch

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

07.03.2026

**Selbstfürsorge und Alltagsentlastung
für Frauen, Ref. Shaparak Kolbi**

خود مراقبتی و آرامش روزانه برای خانمها

سخنران: شاپرک کلبی

18.04.2026

**Psychosomatische Erkrankungen
Ref. Dr. med. Zühal Vali**

بیماریهای روان تنی

دکتر زحل ولی

02.05.2026

**Umgang mit psychosomatischen Be-
schwerden, Ref. Shaparak Kolbi**

روشهای کنار آمدن با مشکلات روان تنی

شاپرک کلبی

06.06.2026

Was ist zu tun bei einem Schock?

Ref. Dr. med. Zühal Vali

هنگام وقوع شوک چه کار باید کرد

دکتر زحل ولی

11.07.2026

**Stressbewältigung und Resilienz Auf-
bau, Ref. Shaparak Kolbi**

غلبه بر استرس و ایجاد تاب آوری

سخنران شاپرک کلبی

12.09.2026

**Notfallhandeln und Sofortmaßnah-
men, Ref. Dr. med. Zühal Vali**

اقدامات اضطراری و راهکارهای اورژانسی

سخنران: دکتر زحل ولی

17.10.2026

**Emotionale Regulation und innere
Balance, Ref. Shaparak Kolbi**

تنظیم هیجانات و تعادل درونی

سخنران: شاپرک کلبی

14.11.2026

Lichtempfindlichkeit

Ref. Dr. med. Zühal Vali

حساسیت به نور

سخنران: دکتر زحل ولی

04.12.2026

**Die richtige Anwendung von Arznei-
mitteln – was ist zu beachten**

Ref. Dr. med. Zühal Vali

استفاده صحیح از داروها – چه نکاتی باید در نظر گرفت

سخنران: دکتر زحل ولی

09.01.2027

Frauengesundheit

Ref. Dr. med. Zühal Vali

سلامت زنان

سخنران: دکتر زحل ولی

13.02.2027

Achtsamer Umgang mit Gesundheit

Ref. Dr. med. Zühal Vali

رویکرد آگاهانه به سلامت

سخنران: دکتر زحل ولی

Bulgarischsprachige Selbsthilfsgruppe „Dialog“, Psychosomatische Erkrankungen

Ort: Friedrichshafener Str. 9, 81243 München

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

**Referentin und Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Psychologin
marusya.topalova@gmx.de, Gruppenleiterin: Tanya Kolev**

06.03.2026

Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik

Високо и ниско кръвно налягане като психосоматика

24.04.2026

Schmerzerkrankungen, Schmerz und Psyche

Болести свързани с психосоматични болки

08.05.2026

Tipps zur Bewältigung von Angststörungen

Съвети за справяне с тревожни разстройства

22.05.2026

Ursachen und Bewältigung von Essstörungen

Причини и справяне с хранителни разстройства

19.06.2026

Stress am Arbeitsplatz und psychosomatische Erkrankungen

Стресът на работното място и психосоматичните заболявания

03.07.2026

Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen

Травматичен стрес и психосоматични последици

24.07.2026

Familiengesundheit- Psychosomatische Erkrankungen in der Familie

Семейно здраве - психосоматични заболявания в семейството

25.09.2026

Psychosomatische Störungen in Krisenzeiten

Психосоматичните разстройства по време на криза

09.10.2026

**Psychische und psychosomatische Folgen nach einem Schlaganfall
(im Rahmen Woche seelischen Gesundheit)**

Психологически последици след инсулт

23.10.2026

Schlaganfall-Ursachen, Symptome, Prävention und Gesundheitsförderung

Инсултът-симптоми, причини ,профилактика и управление на здравето.

27.11.2026

Aktionswochen gegen Gewalt: Folgen von Gewalt auf die psychische Gesundheit

Седмици за действие срещу насилието: последици от насилието върху психичното здраве

04.12.2026

Psychologische Unterstützung bei seelischen Belastungen

Психологическа грижа при психичните заболявания

22.01.2027

Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Frauen mit psychosomatischen Erkrankungen

Здравни грижи и превенция за жени с психосоматични заболявания

19.02.2027

Stressbewältigung- Strategien und Übungen

Борба със стреса. Стратегии и упражнения

Bulgarischsprachiges Frauencafé

Ort: Friedrichshafener Str. 9, Forum am Westkreuz, 81243 München

Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr, Ref. und Gruppenleitung: Marusya Topalova, Psychologin, marusya.topalova@gmx.de

06.03.2026

Umgang mit Ängsten und Stress

Начини за справяне със стреса и страховете.

24.04.2026

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

Влияние на кризите върху психичното здраве

08.05.2026

Internationaler Europatag- Migration und seelische Gesundheit

Ден на Европа - Психичното здраве на мигрантите

22.05.2026

Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren

Психично здраве на жени в менопауза

19.06.2026

Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz

Справяне със стреса и напрежението на работното място

03.07.2026

Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen

Травматичен стрес и психосоматични последици

24.07.2026

Umgang mit Depressionen im Alltag, Справяне с депресията в ежедневието

25.09.2026

Esstörungen und Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Хранителните разстройства и тяхното влияние върху психичното здраве

09.10.2026

Psychische Folgen nach einem Schlaganfall

Психологически последици след инсулт

23.10.2026

Schmerzen und Psyche, Болката и психичното здраве

27.11.2026

Prävention Häusliche Gewalt (im Rahmen Aktionswochen gegen Gewalt gegen an Frauen, Jugendlichen u. Kindern) Като част от седмицата за борба срещу насилието на жени, младежи и деца. Превенция на домашното насилие

04.12.2026

Jahresüberblick und -planung, Годишна среща и планиране

22.01.2027

Bluthochdruck und Psyche, Високото кръвно налягане и психичното здраве

19.02.2027

Seelische Gesundheit in der Familie fördern

Утвърждаване на психичното здраве в семейството

Türkischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Gruppenleiterin: Şüheyda Sayın,
Ref.: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

28.04.2026

Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation – Resilienz stärken, Teil 1, Duygusal Zekâ ve İhtiyaç Odaklı İletişim – Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirme, Bölüm 1

19.05.2026

Emotionale Intelligenz und Bedürfnisorientierte Kommunikation – Resilienz stärken, Teil 2, Duygusal Zekâ ve İhtiyaç Odaklı İletişim – Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirme, Bölüm 2

02.06.2026

Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können – Teil 1
Özdeğeri Güçlendirmek: Kendimiz Hakkında Nasıl Daha Olumlu Düşünebiliriz?

07.07.2026

Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können – Teil 2
Özdeğeri Güçlendirmek: Kendimiz Hakkında Nasıl Daha Olumlu Düşünebiliriz?

08.09.2026

Psychische Gesundheit fördern: Gewalt hat viele Gesichter – Teil 1
Ruh Sağlığını Güçlendirmek: Şiddetin Birçok Yüzü Vardır – Bölüm 1

20.10.2026

Psychische Gesundheit fördern: Gewalt hat viele Gesichter – Teil 2
Ruh Sağlığını Güçlendirmek: Şiddetin Birçok Yüzü Vardır – Bölüm 2

03.11.2026

Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken – Teil 1
Demans Hastalarıyla İletişim ve Yaklaşım – Bölüm 1

08.12.2026

Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken – Teil 2 Demans Hastalarıyla İletişim ve Yaklaşım – Bölüm 2

18.01.2027

Psychische Gesundheit fördern, Ruh Sağlığını Güçlendirme

15.02.2027

Emotionale Belastbarkeit steigern, Duygusal Dayanıklılığı Güçlendirme

Kontakt:

Tel.: 089 / 50 50 05

E-Mail: info@donnamobile.org

Homepage: www.donnamobile.org

