

Neuaubing - Westkreuz
Aubinger Straße 43, 81243 München

TABI

Teilhabe und Integration
durch Bildung und Sport

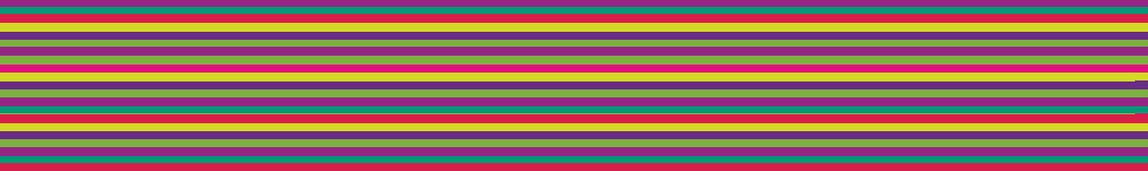


Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Programm TABI

Aubinger Straße 43, 8

Sie leben im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz und mö
 machen, Fahrrad fahren lernen und neue Kontakte k

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Do
7 - 8 Uhr				
8 - 9 Uhr				
9 - 10 Uhr				
10 - 11 Uhr				
11 - 12 Uhr				
12- 13 Uhr				
13- 14 Uhr				
14 - 15 Uhr				
15 - 16 Uhr				
16 - 17 Uhr				
17 - 18 Uhr				
18 - 19 Uhr				
19 - 20 Uhr				
20 - 21 Uhr				
		12.00 - 14.00 Uhr Kreativgruppe Westend TABI, Şüheyda Sayın, siehe für Termine Seite 9		
		15.00 - 16.00 Uhr Pilates, Şüheyda Sayın, Seite 7		16. Bu 1x Seit
		16.00 - 17.00 Uhr Pilates, Şüheyda Sayın, Seite 7		17. Kic Gel
		17.00 - 19.00 Uhr Türk. Frauenca- fé, Friedrichshafe- nerstr. 9, Tuana Özal,		18. Kic Gel
		17.30 - 19.30 Uhr Interkulturelles Sportcafe, Şüheyda Sayın, Seite 6		19. Bu feg Mo

2022

1243 München

- Fahrradkurse, Seite 4
- Schwimmkurse, Seite 5
- Waldbaden in der Natur, Seite 5
- Kreativgruppe Westkreuz, Seite 9
- Veranstaltungen, Seite 8

Wollen Sie sich mit Nachbarinnen treffen, Sport
knüpfen? Dann kommen Sie bei uns vorbei!

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10.30 - 19.00 Uhr
Afgh. Frauencafé
1x im Monat
Seite 14

10.30 - 18.30 Uhr
Kickboxen, Sevim
Geles, Seite 7

10.30 - 19.30 Uhr
Kickboxen, Sevim
Geles, Seite 7

10.00 - 21.00 Uhr
Afgh. Selbsthil-
fegruppe, 1x im
Monat, Seite 14

10.30 - 11.30 Uhr
Kickboxen
Sevim Geles, Seite 7

11.30 - 12.30 Uhr
Kickboxen
Sevim Geles, Seite 7

12.45 - 13.45 Uhr
Kickboxen
Kindertraining
Sevim Geles, Seite 7

13.45 - 14.45 Uhr
Kickboxen
Kindertraining
Sevim Geles, Seite 7

16.00 - 18.00 Uhr
Afgh. Frauencafé,
1x im Monat
Seite 11

11.00 -
14.00 Uhr
Iranisches
Frauencafé,
1x im Monat,
Roshanak Alaeine-
jat, Seite 10

15.00 -
18.00 Uhr
Kreativ- und
Nähworkshop,
Luma Afandy,
Termine Seite 9

18.00 - 19.30
Uhr, Schwimm-
kurse für
Frauen und
Mädchen,
Şüheyda Sayın,
Termine Seite 5



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

Grundkurs Tabi 1

Sa. 20.04.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

So. 21.04.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Sa. 27.04.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Sa. 28.04.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Grundkurs Tabi 2 (englisch)

Sa. 20.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

So. 21.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

Sa. 27.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

Sa. 28.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

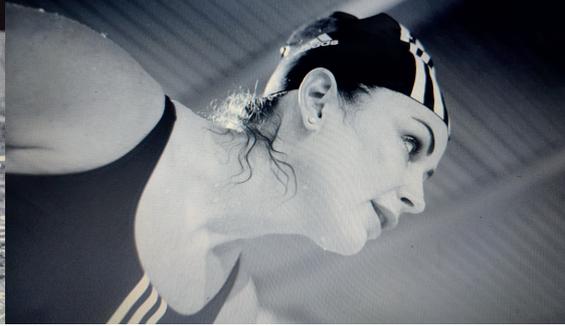
Grundkurs Tabi 3

Sa. 03.08.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

So. 21.04.2024 Zeit: 9.00 - 11.00 Uhr

Sa. 27.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr

Sa. 28.04.2024 Zeit: 11.30 - 13.30 Uhr



Schwimmkurse bei TABI

Ort: Ridlerstr. 26, 80339 München

Zeit: Sonntags, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursleitung: Şüheyda Sayın

Jeder Schwimmkurs findet insgesamt
5x zu je 1,5 Stunden statt.

1. Schwimmkurs

09.06.2024
16.06.2024
23.06.2024
30.06.2024
07.07.2024

2. Schwimmkurs

15.09.2024
22.09.2024
29.09.2024
06.10.2024
13.10.2024

3. Schwimmkurs

03.11. 2024
10.11.2024
17.11.2024
24.11.2024
01.12.2024

Waldbaden in der Natur

05.06.2024

Wildpark Poing

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt bei Tabi um 9.00 Uhr

03.07.2024

Garmisch-Partenkirchen

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt bei Tabi um 9.00 Uhr

18.09.2024

Wildpark Poing

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt bei Tabi 9.00 Uhr

30.10.2024

Starnberg

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt bei Tabi 9.30 Uhr

Bitte dem Wetter entsprechende
Kleidung tragen.



Interkulturelles Sportcafe

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Şüheyda Sayın

Sprache: Deutsch/Türkisch

Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

06.02.2024

Sport gegen Stress

05.03.2024

Richtig Aufwärmen Übungen

30.04.2024

Fitness Übungen für Zuhause

07.05.2024

Bewegung und Entspannung im Sitzen

11.06.2024

Gesunde Ernährung Tipps 1

09.07.2024

Gesund durch Bewegung

17.09.2024

Gesunde Ernährung Tipps 2

15.10.2024

Einfache Bewegungsübungen

05.11.2024

Bewegung macht Spaß

17.12.2024

Bauchmuskelübungen für Zuhause



Pilates

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Şüheyda Sayın

Sprache: Deutsch und Türkisch

Wöchentlich am Dienstag

1. Kurs 15.00 - 16.00 Uhr

2. Kurs 16.00 - 17.00 Uhr

Kickboxen

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Tel.: 0157/ 528 147 73

Sprache: Deutsch und Kurdisch

Wöchentlich am Donnerstag

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr

Wöchentlich am Samstag

Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr und 11.30 - 12.30 Uhr



Kickboxen Kindertraining

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Tel.: 0157/ 528 147 73

Sprache: Deutsch und Kurdisch

Wöchentlich am Samstag

Zeit: 12.45 - 13.45 Uhr und 13.45 - 14.45 Uhr



Veranstaltungen

Tag der offenen Tür

16.07.2024

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Präsentation der kreativen Gruppen, Tanz, Kickbox- Vorführung und Probetraining.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie etwas zu unserem Buffet beitragen.



Jahresabschlussfest

14.12.2024

Ort: Nachbarschaftstreff Theresia,

Pfeufferstr. 3, 81373 München

Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr

Musik und Tanz

Wir freuen uns sehr, wenn Sie etwas zu unserem Buffet beitragen.

Kreativ- und Nähworkshop

Ort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Gruppenleiterin: Luma Afandy

Sprache: Deutsch

3x im Monat am Sonntag

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr



Kreativgruppe Westkreuz bei Tabi

Ort: Aubingerstr. 43, 81243 München

Gruppenleiterin: Şüheyda Sayın

Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

30.01.2024

27.02.2024

12.03.2024

30.04.2024

21.05.2024

11.05.2024

04.06.2024

02.07.2024

29.09.2024

08.10.2024

19.11.2024



Iranische Selbsthilfegruppe MAHSA

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Sonntag 11.00 - 14.00 Uhr
Gruppenleiterin Roshanak Alaeinejat



17.03.2024

Nein sagen stärkt das Selbstbewusstsein, Ref.: Shaparak Kolbi

نه گفتن / اعتماد به نفس داشتن
گوینده شاپرک کلبی

14.04.2024

Migration, Stress und die Folgen auf die seelische Gesundheit
Ref.: Hedieh Maghari

مهاجرت و سلامت روان
گوینده هدیه مغاری

05.05.2024

Frauengesundheit in den Wechseljahre, Ref.: Nafise Nury

دوران منوپاز گوینده نفیسه نوری

23.06.2024

Krisenbewältigung, Ref.: Shaparak Kolbi

گوینده شاپرک کلبی

07.07.2024

Förderung der psychischen Gesundheit

Ref.: Hanyeh Baluchi

سلامت روان گوینده هانیه بلوچی

22.09.2024

Selbstfürsorge, Ref.: Shaparak Kolbi

خودمراقبتی گوینده شاپرک کلبی

20.10.2024

Gynäkologische Gesundheit, Ref.: Nafise Nury

بهداشت و سلامت زنانگی

17.11.2024

Traumafolgestörungen, Ref.: Hanyeh Baluchi

پیامدهای ضربه های روحی شدید
گوینده هانیه بلوچی

Afghanisches Frauencafé und SHG MARA

Ort: Friedrichshafenerstr. 9, 81243
München, Gruppenleitung: Shayigha
Abdulkhakim, Ref. Shaparak Kolbi,
Dr. med. Zühal Vali
Sprache: Dari/Persisch
Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

16.03.2024
Klimawandel und seine Folgen auf die
psychische Gesundheit
Ref.: Shaparak Kolbi
تغییرات آب و هوا و پیامدهای آن بر سلامتی روان
سخنران: شاپرک گلپی

23.03.2024
Rückengesundheit, Ref.: Dr. med.
Zühal Vali
سلامت کمر
سخنران: دکتر زحل ولی

20.04.2024
Chronische Krankheiten und ihre psy-
chischen Auswirkungen
Ref.: Shaparak Kolbi
بیماریهای مزمن و تأثیرات روانی آن
سخنران: شاپرک گلپی

11.05.2024
Hilfe bei Mückenstichen, Ref.: Dr. med.
Zühal Vali
کمکهای درمانی برای پشه گزیدگی
سخنران: دکتر زحل ولی

25.05.2024
Selbstfürsorge in den Wechseljahren,
Ref.: Shaparak Kolbi
خودمراقبتی در دوران یائسگی
سخنران: شاپرک گلپی

08.06.2024
Sofortmaßnahmen bei Nasenbluten,
Ref.: Dr. med. Zühal Vali
کمکهای اولیه پس از خون دماغ شدن
سخنران: دکتر زحل ولی

22.06.2024
Unterstützungsangebote für die
psychische Gesundheit für Familien in
Krisensituationen, Ref.: Shaparak Kolbi
پیشنهادات مراقبتی برای سلامتی روان برای
خانواده هایی در موقعیتهای بحرانی
سخنران: شاپرک گلپی

20.07.2024
Essstörungen und Depressionen,
Ref.: Shaparak Kolbi
اختلالات خوردن و افسردگی
سخنران: شاپرک گلپی

20.07.2024
Medikamente und Wechselwirkungen
Ref.: Dr. med. Zühal Vali
داروها و فعل و انفعالات
سخنران: دکتر زحل ولی

21.09.2024
Auswirkungen von Krisen auf die psy-
chische Gesundheit von Frauen
Ref.: Shaparak Kolbi
تأثیرات بحرانها بر سلامتی روان زنان
سخنران: شاپرک گلپی

19.10.2024
Psychische Gesundheit von Frauen
Ref.: Shaparak Kolbi
سلامتی روان زنان
سخنران: شاپرک گلپی

23.11.2024
Unterstützungsangebote für Frauen
bei häuslicher Gewalt
Ref.: Shaparak Kolbi
پیشنهادات حمایتی برای
زنان در معرض خشونت خانگی
سخنران: شاپرک گلپی

14.12.2024
Medikamente und
Wechselwirkungen
Ref. Dr. med. Zühal Vali
داروها و فعل و انفعالات
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

19.01.2024

Stressbewältigung- Strategien und Übungen

Борба със стреса. Стратегии и упражнения

09.02.2024

Gesundheitsförderung und Gesundheitsvorsorge für Frauen mit psychosomatischen Erkrankungen

Здравни грижи и превенция за жени с психосоматични заболявания

08.03.2024

Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Psychosomatik

Високо и ниско кръвно налягане като психосоматика

19.04.2024

Auswirkung von Krisen auf die psychische Gesundheit

Въздействие на кризите върху психосоматични разстройства и заболявания

03.05.2024

Tipps zur Bewältigung von Angststörungen

Съвети за справяне с тревожни разстройства, паника и пристъпи на паника

07.06.2024

Ursachen und Bewältigung von Essstörungen

Причини, предизвикателства и справяне с хранителни разстройства

05.07.2024

Stress am Arbeitsplatz und psychosomatische Erkrankungen

Психични разстройства и работно място

27.09.2024

Traumabelastungen und psychosomatische Folgeerkrankungen

Травматичен стрес и психосоматични последици

11.10.2024

Psychosomatische Störungen in Krisenzeiten

Психичните разстройства по време на криза. Справяне с несигурност и прекомерни изисквания по време на криза.

18.10.2024

Familiengesundheit- Psychosomatische Erkrankungen in der Familie

Здравето на семейството, децата и психосоматичните заболявания

15.11.2024

Aktionswochen gegen Gewalt: Folgen von Gewalt auf die psychische Gesundheit

Причини за безсънието. Релаксация

06.12.2024

Psychologische Unterstützung bei seelischen Belastungen

Психологическа грижа при психичните заболявания

Bulgarischsprachiges Frauencafé

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

Zeit: 16.30 - 19.00 Uhr, Ref. und Gruppenleitung: Marusya Topalova, Psychologin, marusya.topalova@gmx.de

19.01.2024

Umgang mit Ängsten und Stress

Начини за справяне със стреса и страховете

09.02.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit

Влияние на кризите върху психичното здраве

08.03.2024

Internationaler Frauentag- Migration und seelische Gesundheit

Международен ден на жената - миграция и психично здраве

22.03.2024

Psychische Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren

Психично здраве на жени в менопауза

19.04.2024

Umgang mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz

Справяне със стреса и напрежението на работното място

03.05.2024

Seelische Gesundheit in der Familie fördern

Подкрепа на психичното здраве в семейството

07.06.2024

Umgang mit Depressionen im Alltag, **Справяне с депресията в ежедневието**

05.07.2024

Unterstützung bei der Traumabewältigung, **Подкрепа при справяне с травма**

27.09.2024

Herz- Kreislauf- Erkrankungen bei Frauen und Folgen auf die Psyche

Сърдечно-съдови заболявания при жените и последици върху психиката

11.10.2024

Auswirkungen von Krisen auf die psychische Gesundheit von Frauen

Ефекти от кризите върху психичното здраве на жените

18.10.2024 Umgang mit Ängsten in Krisenzeiten

Справяне със страховете по време на криза

15.11.2024

Prävention Häusliche Gewalt

Като част от седмицата за борба срещу насилието на жени, младежи и деца. Превенция на домашното насилие

25.11.2024

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen- Wir brechen das Schweigen!

Международен ден срещу насилието над жени – няма да мълчим!

06.12.2024

Jahresüberblick und -planung

Годишна среща и планира

Türkischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München

Gruppenleiterin: Şüheyda Sayın

Ref.: Tuana Özal

Sprache: Türkisch

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

23.04.2024

Psychosomatik – Verbindung zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit

Psikosomatik - fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantı

14.05.2024

Kaufsucht – Ursachen, Anzeichen und Unterstützungsangebote

Alışveriş bağımlılığı – nedenleri, işaretleri ve destek teklifleri

18.06.2024

Posttraumatische Belastungsstörung

Travma sonrası stres bozukluğu

24.09.2024

Motivation stärken, psychische Gesundheit fördern

Motivasyonu güçlendirin, zihinsel sağlığı geliştirin

22.10.2024

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie

Ailede şiddetsiz iletişim

26.11.2024

Emotionales Essen – Ursachen und Bewältigungsstrategien

Duygusal yeme – nedenleri ve başa çıkma stratejileri

Kontakt:

Tel.: 089 / 50 50 05

E-Mail: info@donnamobile.org

**Homepage: www.donnamobile.org
www.tabi-donnamobile.de**

