



Programm Donna Mobile AKA e.V.

Gesundheitsförderung,
Prävention und Qualifizierungen

Sept. 2026 - Feb. 2027



Inhaltsverzeichnis

Unser Team

Unsere Angebote/Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

Veranstaltungen

Frauencafés

Selbsthilfegruppen

Beratungen

Fachvorträge

Fachvorträge im September 2026

Fachvorträge im Oktober 2026

Fachvorträge im November 2026

Fachvorträge im Dezember 2026

Fachvorträge im Januar 2027

Fachvorträge im Februar 2027

Qualifizierungsmaßnahmen

Gesundheitslotsinnen in zwei Stadtteilen

Fahrradkurse

Schwimmkurse

Bewegungsangebote für Frauen

FGM-Prävention

TABI, Teilhabe und Integration durch Bildung und Sport

NBT - Nachbarschaftstreff THERESIA

Referentinnen

Kooperationspartner in diesem Halbjahr

Kontaktdaten, Lagebeschreibung

Zuschussgeber

Seite 3

Seite 4 - 5

Seite 5 - 6

Seite 6 - 7

Seite 7

Seite 8

Seite 9 - 20

Seite 9 - 10

Seite 11 - 13

Seite 13 - 15

Seite 15 - 17

Seite 17 - 18

Seite 18 - 19

Seite 20

Seite 21

Seite 22 - 23

Seite 23

Seite 24 - 25

Seite 26 - 27

Seite 28 - 30

Seite 31

Seite 32

Seite 32 - 33

Seite 34

Seite 35



Unser Team

Aylin Palecek, Pädagogin, geschäftsführende Leitung

Klara Paal, Psychologin, geschäftsführende Leitung

Bedriye Ölmez, Reinigungskraft

Blazenka Vucak, Sachbearbeiterin

Celina Szczepanik, Psychologin

Dilafruz Eichenseer, Psychologin

Faduma Korn, Pädagogin

Felizitas Mudende, Kulturmittlerin

Feyza Palecek, Dipl. Sozialpädagogin, 3Supervisorin

Gergana Kopp, Sachbearbeiterin

Hlbin Ahmed Hussein, Sportpädagogin, Yogalehrerin

Jessica Möhler, Physiotherapeutin

Julia Achtner, Pädagogin

Julia Schröder, Sachbearbeiterin

Marina Kurochkina, Sportpädagogin

Mensioure Riza, Ärztin

Merve Karaman, Reinigungskraft

Nigora Mirzoeva, Deutschlehrerin

Nina Kallweit, Pädagogin

Sabina Bajtal, Sachbearbeiterin

Sarah Mara, Pädagogin

Slavko Rashev, Reinigungskraft NBT

Süheyda Sayin, Sportpädagogin

Tatjana Sukalo, Psychologin

Tina Zängerle, Pädagogin

Tuana Özal, Psychologin

Yasemin Büyüksoy, Reinigungskraft

Unsere Angebote

Gesundheitsveranstaltungen
Gesundheitsberatung, Psychologische
Beratung
Fortbildungen
Frauencafés
Selbsthilfegruppen
Bewegungsangebote
Sport- und Bewegungskurse
Fahrradkurse

Schwimmkurse für Frauen und
Mädchen
Qualifizierungen
Interkulturelle Altenarbeit
Quartierbezogene Arbeit
Aktivitäten im Sozialraum
Freiwilligenengagement und Bürger-
beteiligung

Fortbildungen, Schulungen, Referentinnen-Treffen

22.09.2026

Infoveranstaltung über die Grundqualifizierung

**Donna Mobile AKA e.V., Holzapfel-
str. 1, 80339 München**

Ref. Nina Kallweit, Sprache: Deutsch,
Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

07.10.2026

**Alterstypische Erkrankungen,
Handeln in Krisen und Notfallsitu-
ationen Seminar mehrsprachige
Helferinnen und Helfer, Landshuter
Allee 38b, 80637 München**

Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 9:30 - 14:00 Uhr

29.10.2026

**Gesundheitstag im ASZ Haidhau-
sen, ASZ Haidhausen, Wolfgangstr.
18, 81667 München**
Bluthochdruck

Ref. Mensioure Riza, Sprache:
Deutsch, Zeit: 14:00 - 14:30 Uhr

Gesund und glücklich im Alter - die

Wege aus der Einsamkeit

Ref. Tatjana Sukalo, Sprache:
Deutsch, Zeit: 14:30 - 15:00 Uhr

**Gespräch mit Psychologin und
Physiotherapeutin, Blutdruck- und
Blutzuckermessen mit Gesprächs-
angebot, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr**

Workshop Sturzprophylaxe

Ref. Jessica Möhler, Sprache:
Deutsch, Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr

04.11.2026

**Workshop - Die Beckenbodenmus-
kulatur - verstehen, entspannen,
stärken, Stadtteilkultur 2411, Blo-
digstr. 4, 80339 München**

Ref. Jessica Möhler, Sprache:
Deutsch, Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

16.11.2026

**Sofortmaßnahmen und Notfall-
handeln, Seminar Ehrenamtliche
Dienste, Landshuter Allee 38b,
80637 München, Ref. Mensioure**

Riza, Sprache: Deutsch
Zeit: 9:30 - 12:30 Uhr

25.01.2027

Referentinnen-Treffen

**Donna Mobile, Landsbergerstr.
45a, 80339 München**

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungen

27.10.2026

Halloweenfeier für Kinder

**Nachbarschaftstreff Theresia,
Pfeufferstraße 3, 81373 München**

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

01.12.2026

**Bastelangebot für alle Generatio-
nen Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeufferstraße 3, 81373 München**

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

04.12.2026

Jahresabschlussfeier

**Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeufferstraße 3, 81373 München**

Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Selbsthilfegruppen

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe

**Veranstaltungsort: Donna Mobile,
Holzapfelstr. 3, 80339 München**

22.09.; 06.10.; 27.10.; 24.11.;

08.12.2026; 12.01.2027

Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Spra-
che: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Internationale Diabetes Selbsthilfe- gruppe

**Veranstaltungsort: Donna Mobile,
Holzapfelstr. 3, 80339 München, mitt-**

wochs (außer in den Ferien)

09.09.; 23.09.; 30.09.; 07.10.; 14.10.,
28.10.; 04.11.; 11.11.; 25.11.; 02.12.;
09.12.; 23.12.2026

Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez
Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Dialog“,

**Veranstaltungsort: Friedrichsha-
fenerstr. 9, 81243 München**

freitags, 09.10.; 23.10.;

27.11.; 04.12.2026; 22.01.; 19.02.2027

Gruppenleiterin: Marusya Topalova,
Ref. Marusya Topalova,
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Kreativ- und Nähworkshop

**Veranstaltungsort: Friedrichsha-
fenerstr. 9, 81243 München**

sonntags, 3x im Monat

Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit:
15:00 - 18:00 Uhr Sprache: Deutsch

Selbsthilfegruppe MARA

**Veranstaltungsort: Friedrichsha-
fenerstr. 9, 81243 München**

12.09., 17.10.; 14.11.; 04.12.2026;
09.01.; 13.02.2027, Ref. Shaparak

Kolbi, Dr. med. Zuhaili, Grup-
penleiterin: Shayigah Abdulhakim,

Sprache: Farsi/Persisch

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Frauencafés:

Musik - Gespräch - Austausch

Einmal monatlich treffen sich verschiedene muttersprachliche Gruppen im Frauencafé. Information bei Donna Mobile, Tel.: 089/ 50 50 05

Afghanisches Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, 19.09.; 10.10.; 21.11.; 12.12.2026; 09.01.; 06.02.2027

Arabischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 12.09.; 24.10.; 28.11.; 12.12.2026; 30.01.; 27.02.2027

Bulgarischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, 25.09.; 09.10.; 23.10.; 27.11.; 04.12.2026; 22.01.; 19.02.2027

Griechischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 28.09.; 26.10.; 30.11.; 14.12.2026; 25.01.; 22.02.2027

Interkulturelles Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 22.09.; 06.10.; 27.10.; 24.11.; 08.12.2026; 12.01.; 02.02.2027

Kurdischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 19.09.; 17.10.; 21.11.; 19.12.2026; 23.01.; 20.02.2027

Polnischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 19.09.; 17.10.; 14.11.; 12.12.2026;

16.01.; 13.02.2027

Rumänischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 11.09.; 23.10.; 27.11.; 18.12.2026; 29.01.; 26.02.2027

Rumänischsprachiges Frauencafé II

Holzapfelstr. 3, 80339 München 21.09.; 12.10.; 16.11.; 14.12.2026; 18.01.; 15.02.2027

Spanischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 15.09.; 13.10.; 17.11.; 15.12.2026; 19.01.; 16.02.2027

Türkischsprachiges Frauencafé

Holzapfelstr. 3, 80339 München 16.09.; 21.10.; 18.11.; 16.12.2026; 20.01.; 17.02.2027

Türkischsprachiges Frauencafé im

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München 21.09.; 19.10.; 16.11.; 14.12.2026; 18.01.; 15.02.2027

Türkischsprachiges Frauencafé

Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, 23.09.; 21.10.; 25.11.2026

Anlauf- und Vernetzungsstelle für Menschen mit Behinderungen im Stadtteil Sendling

Wir sind eine offene Informations- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen sowie für Vereine, Projekte und Einrichtungen. Wir unterstützen Sie bei Fragen rund um Inklusion - persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Bei Bedarf verweisen wir Sie anpassende Fachstellen weiter.

Wir setzen uns für mehr Barrierefreiheit und Teilhabe in Sendling ein. Unsere Arbeit soll gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen geschehen, die als Expert:innen in eigener Sache mitwirken. Hierfür sind wir auf der Suche nach engagierten Mitstreiter:innen, die sich kurz- oder längerfristig einbringen möchten. Wenn Sie sich vorstellen können bei uns mitzuarbeiten, melden Sie sich gerne für ein unverbindliches Erstgespräch bei uns.

Die offene Sprechzeit der Anlaufstelle Inklusion ist dienstags von 14:00 -15:30 Uhr und donnerstags von 9:30 -11:00 Uhr im Nachbarschaftstreff Theresia. Von Montag bis Donnerstag sind weitere Terminvereinbarungen möglich.

Ort: Nachbarschaftstreff Theresia

Pfeufferstraße 3, 81373 München

Telefon: 089 21 58 39 08

E-Mail: info@treff-theresia.de

Ansprechpartnerin: Julia Achtner



Muttersprachliche Beratungen und Beratungen in Deutsch

Beratungen nach Vereinbarung, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, 80339 München

Terminvereinbarung unter: Tel.: 089/ 50 50 05

Wir bieten muttersprachlich medizinische, physiotherapeutische Beratungen und psychologische Beratungen an oder in Deutsch.

Beratungen durch unser festangestelltes Personal

Medizinische Beratung

Mensioure Riza, Medizinerin LMU

Physiotherapeutische Beratung

Jessica Möhler, Physiotherapeutin

Psychologische Beratung

Tatjana Sukalo, Psychologin
(Deutsch und Bosnisch-serbokroatisch)

Klara Paal, Psychologin
(Deutsch, Englisch und Ungarisch)

Tuana Özal, Psychologin
(Türkisch, Englisch)

Beratungen durch Referentinnen:

Psychologische Beratung in griechischer und deutscher Sprache

Despina Rapti, Psychologin, individuelle Beratung (telefonisch)

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Joanna Plewa, Psychologin

Psychologische Beratung in polnischer und deutscher Sprache

Martyna Gabrielczyk, Psychologin
martyna.gabrielczyk@gmx.de

Psychologische Beratung in bulgarischer Sprache

Marusya Topalova, Psychologin
Tel.: 089/ 50 50 05

Psychologische Beratung in persischer Sprache

Shaparak Kolbi, Psychologin
Tel.: 0152 056 906 27

Psychologische Beratung in rumänischer und deutscher Sprache

Zamfira Stoica, Psychologin

Fachvorträge

September 2026 – Februar 2027

2026 - Schlaganfall und frauenspezifische Themen, psychische Folgen nach dem Schlaganfall, Schlaganfall und bewegungsspezifische Aspekte

2027 - Demenz in der Migration, Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken, Bewegungs- und Entspannungsübungen in der Arbeit mit Demenzkrankungsspezifische Aspekte

September 2026

05.09.2026

Gesunde Augen, Afghanisch - Pakistische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhaili, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

08.09.2026

Was beeinflusst unsere Gesundheit Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

11.09.2026

Emotionale Balance durch Entspannungsübungen, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

12.09.2026

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhaili, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

12.09.2026

Krebssymptome bei Frauen, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hanan Al-Muzaini, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

15.09.2026

Tipps und Maßnahmen zur Prävention von Bluthochdruck, Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

16.09.2026

Achtsamkeit, Atmung und Bewegung den Geist ordnen und das Leben bewusster machen, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Deutsch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

19.09.2026

Bewegung stärkt das Kreislauf, Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhaili, Sprache: Dari/ Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

19.09.2026

Schlaganfall und Lebensqualität: Psychologische Interventionen, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9,

81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

19.09.2026
Psychische Risiken für Schlaganfall – Wie Stress auf die Gesundheit wirkt, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Joanna Plewa, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

19.09.2026
Nahrungsergänzung und ihre Wirkung auf die Gesundheit, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Firdaus Nima, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

21.09.2026
Chronische Krankheiten, ASZ Hasenbergl, Stanigplatz 8a, 80933 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr

21.09.2026
Stress, Trauma und Neubeginn - Wege zurück ins Vertrauen, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

21.09.2026
Bewegung im Alltag - Warum sie so wichtig ist, Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

22.09.2026
Wirkung von Bewegung und Sport auf den Blutdruck, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Jessica Möhler, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

22.09.2026
Sturzprophylaxe, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Jessica Möhler, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

23.09.2026
Besserer Umgang mit Blutdruck Horizont e. V., Fürstenstr. 5, 80333 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr

25.09.2026
Essstörungen und Auswirkungen auf die psychische Gesundheit Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

28.09.2026
Grenzen setzen und Nein sagen! Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München, Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

30.09.2026
Diabetes und Schlaganfall Prävention Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Oktober 2026

05.10.2026
Diabetes, Nachbarschaftstreff In-golstädterstr. 93, 80939 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr

06.10.2026
Tipps - Positives Denken und Stressausgleich zur Vorbeugung von Bluthochdruck, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

06.10.2026
Selbstfürsorge, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

07.10.2026
Seelische Gesundheit bei Diabetes Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

09.10.2026
Psychische Folgen nach einem Schlaganfall, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

10.10.2026
Blutarmut im Alter

Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

10.10.2026
Gesunde Zähne, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

12.10.2026
Aktiv durchs Jahr - Vortrag und Gymnastik für Seniorinnen Gesund vor Ort, Diakonie München - Moosach e. V. Seniorenclub, Hugo - Troedndle - Str. 51, 80992 München, Ref.: Jessica Möhler, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:15 - 16:15 Uhr

12.10.2026
Kleine Übungen, große Wirkung: Körper und Seele stärken im Alltag Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

13.10.2026
Selbstfürsorge, TREFFAM, Tübingerstr. 11, 80686 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr

13.10.2026
Gesunde Ernährung, gesunde Darm, Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

15.10.2026

Kommunikation und Gesprächsführung im transkulturellen Kontext, Innere Mission, Demenzhelfer*innen Kurs, Landshuter Allee 38b, 80637 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 12:00 Uhr

17.10.2026

Emotionale Regulation und innere Balance, Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

17.10.2026

Zeit für mich besser planen - Weniger Stress durch Zeitmanagement Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

17.10.2026

Stress im Alltag reduzieren - den Alltag leichter machen Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Feyza Palecek, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

19.10.2026

Psychische Gesundheit im Arbeitstag, Sendlinger Quartierscafé, Nachbarschaftstreff Theresia Pfeuferstraße 3, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr

19.10.2026

Diabetes Mellitus, Türkischsprachi-

ges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

20.10.2026

Psychische Gesundheit fördern: Gewalt hat viele Gesichter - Teil 2 Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

21.10.2026

Psychische Gesundheit fördern Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

23.10.2026

Schmerzen und Psyche, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

23.10.2026

Anpassungsfähigkeit fördern – Resilienz stärken, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

24.10.2026

Gesunde Fette, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

26.10.2026

Notfallhandeln und Sofortmaßnahmen, Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 13:00 Uhr

26.10.2026

Psychische Folgen nach einem Schlaganfall, Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

27.10.2026

Erste Schritte bei Kinderunfällen TREFFAM, Tübingerstr. 11, 80686 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr

27.10.2026

Wie Munderkrankungen das Herz - Kreislauf - System beeinflussen Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hadiel Kader, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

27.10.2026

Tipps für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hadiel Kader, Sprache: Deutsch, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

28.10.2026

Diabetes, Generationengarten, Richerch - Huch - Str. 4, 80807 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

November 2026

03.11.2026

Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken - Teil 1 Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

07.11.2026

Welche Rolle hat Gesundheit Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhaili, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

10.11.2026

Notfallhandel und Sofortmaßnahmen, Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 9:30 - 13:00 Uhr

11.11.2026

Deutsch als Zweitsprache – Mehrsprachigkeit und psychische Gesundheit, Elterncafé Kindertagesstätte, Perlacherstr. 116, 81539 München, Ref. Tatjana Sukalo, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:00 - 10:00 Uhr

11.11.2026

Diabetes und darmgesunde Ernährung, Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ferda Uyar, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

14.11.2026

Lichtempfindlichkeit Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafener-

str. 9, 81243 München

Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

14.11.2026

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Stress reduzieren, Gesundheit stärken, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Kamila Bogdan, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

16.11.2026

Stark von innen - Grenzen spüren, Grenzen schützen, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

16.11.2026

Dankbarkeit und Achtsamkeit im Alltag, Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

17.11.2026

Gewaltfrei Kommunikation Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

18.11.2026

Gewalt hat viele Gesichter Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

20.11.2026

ADHS - Symptome, Ursachen, Zuständigkeiten, Elterncafé Grundschule, Ichostr. 2, 81541 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 8:00 - 9:30 Uhr

21.11.2026

Prävention psychischer Störungen nach einem Schlaganfall, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

21.11.2026

Häusliche Gewalt Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhamad, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

23.11.2026

Erste Schritte bei Kinderunfällen Familienzentrum Neuaußing, Wiesentfellerstr. 68, 81249 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

24.11.2026

Stressbewältigung und Entspannungstechniken, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

24.11.2026

Gewaltprävention, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache:

Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

25.11.2026

Yoga auf dem Stuhl bei Diabetes Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tugba Akbas, Gruppenleiterin: Bedriye Ölmez, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

27.11.2026

Prävention Häusliche Gewalt Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

27.11.2026

Frauenrollen heute – Erwartungen, Belastungen und Chancen Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

28.11.2026

Bandscheibenvorfall erkennen Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

28.11.2026

Stressbewältigung durch Sport und Bewegung, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Wijdan Kanaan, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

30.11.2026

Aktiv durchs Jahr - Vortrag und Gym-

nastik für Seniorinnen

Gesund vor Ort, Diakonie München - Moosach e. V. Seniorenclub, Hugo - Troedndle - Str. 51, 80992 München, Ref.: Jessica Möhler, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr

30.11.2026

Gewaltfreie Kommunikation Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

Dezember 2026

04.12.2026

Jahresüberblick und -planung Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

05.12.2026

Fußpilz, Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Sprache: Dari/Paschtu, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

05.12.2026

Darmerkrankungen, IG, Karlstr. 48, 80333 München, Ref. Mensioure Riza, Sprache: Türkisch, Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr

05.12.2026

Lichtempfindlichkeit, Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

08.12.2026

Übungen im Sitzen für Menschen nach einem Schlaganfall

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

08.12.2026

Stressbewältigung durch Yoga und Entspannung, Interkulturelles Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

08.12.2026

Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken - Teil 2 Türkischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

12.12.2026

Schlaganfall, soziale Isolation und Rückkehr ins gesellschaftliche Leben, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

12.12.2026

Infektionen- Ursachen und Prävention, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hanan Al-Muzaini, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

12.12.2026

Rückblick 2026 und Jahresplanung 2027, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

14.12.2026

Jahresrückblick und Planung Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:30 Uhr

14.12.2026

Gemeinsam zurückblicken: Was uns 2026 gestärkt hat, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

14.12.2026

Jahresüberblick und kleine Feier Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Süheyda Sayin, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

15.12.2026

Offene Diskussion, Wunschthemen - Jahresplanung, Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Ana Borja Freire, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

16.12.2026

Jahresrückblick und Programmplanung 2027, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339

München, Ref. Hlbin Hussein, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Deutsch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

18.12.2026

Einfluss der Kreativität auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

19.12.2026

Jahresüberblick und Programmplanung, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Pakhschan Muhammed, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammed, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Kurdisch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Januar 2027

09.01.2027

Vernetzung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit, Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

09.01.2027

Frauengesundheit Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 -19:00 Uhr

12.01.2027

Angstbedingter Bluthochdruck

und ihre Ursachen, Bluthochdruck Selbsthilfegruppe, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

12.01.2027

Demenz und Folgen auf die psychische Gesundheit, Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tatjana Sukalo, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

16.01.2027

Häufigsten Erkrankungen bei Frauen, Afghanisch - Pakistanische Gruppe, Holzapfelstr. 1, 80339 München, Ref. Dr. med. Zuhali Vali, Gruppenleiterin: Frozan Ebrahimi, Sprache: Paschtu, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

16.01.2027

Kreativität fördert die Gesundheit Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Marta Siwik, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Polnisch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

18.01.2027

Rituale, Kultur und Familie - Heilungswege in der rumänischen Community, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

18.01.2027

Psychische Gesundheit fördern Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache:

Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

19.01.2027

Impfungen für Frauen ab 60+: Empfohlene Impfungen im Überblick
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Ana Borja Freire, Sprache: Deutsch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

20.01.2027

Rheuma und gesunde Ernährung
Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München

Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit:
16:30 - 19:00 Uhr

22.01.2027

Bluthochdruck und Psyche, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München,
Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin:
Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch,
Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

23.01.2027

Gesunde Lebensweiseplan
Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

23.01.2027

Tinnius im Alltag, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Mensioure Riza, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammed, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

25.01.2027

Entspannungstechniken
Griechischsprachiges Frauencafé,

Holzapfelstraße 3, 80339 München

Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

29.01.2027

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle
Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

30.01.2027

Vitamine und ihre Aufgaben im Körper, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nihal Hazzaa, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Februar 2027

02.02.2027

Ausgewogene und Gesunde Ernährung in der Familie, Interkulturelles Frauencafé Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Seham Ahmed, Gruppenleiterin: Seham Ahmed, Sprache: Deutsch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

06.02.2027

Was beeinflusst unsere Gesundheit
Afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München
Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/Persisch, Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

13.02.2027

Achtsamer Umgang mit Gesundheit, Selbsthilfegruppe MARA und afghanisches Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Shaparak Kolbi, Gruppenleiterinnen: Shayigah Abdulhakim, Sprache: Farsi/ Persisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

13.02.2027

Resilienz und Selbstfürsorge: Gesund mit Herausforderungen umgehen, Polnischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Klara Paal, Gruppenleiterin: Marta Siwik, Sprache: Deutsch, Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

15.02.2027

Wenn die Seele müde wird – Selbstfürsorge, innere Balance und emotionale Gesundheit, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Zamfira Stoica, Gruppenleiterin: Zamfira Stoica, Sprache: Rumänisch, Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr

15.02.2027

Emotionale Belastbarkeit steigern
Türkischsprachiges Frauencafé, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Tuana Özal, Sprache: Türkisch, Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

16.02.2027

Psychische Gesundheit: Prioritäten setzen und gesund älter werden durch Prävention ab 40+
Spanischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München
Ref. Ana Melva Perez, Gruppenleiterin: Ana Borja Freire, Sprache: Spanisch, Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

17.02.2027

Umgang und Kommunikation mit demenzkranken Angehörigen, Türkischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin: Zeynep Süalp, Sprache: Türkisch, Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr

19.02.2027

Seelische Gesundheit in der Familie fördern, Bulgarischsprachiges Frauencafé, Friedrichshafenerstr. 9, 81243 München, Ref. Marusya Topalova, Gruppenleiterin: Marusya Topalova, Sprache: Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

20.02.2027

Yoga, Kurdischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Hilbin Hussein, Gruppenleiterinnen: Pakhschan Muhammed, Amina Osaman - Hamoto, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

22.02.2027

Prävention von Mobbing
Griechischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstraße 3, 80339 München
Ref. Despina Rapti, Gruppenleiterin: Eirini Papadopoulou, Sprache: Griechisch, Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr

26.02.2027

Resilienz aufbauen - Wie wir Rückschläge überwinden, Rumänischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Oana Tiptis, Gruppenleiterin: Oana Tiptis, Sprache: Rumänisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

27.02.2027

Schlafstörungen, Afghanische Moschee, Neumarkterstr. 70 a, 81673 München, Ref. Dr. med. Zuhail Vali, Sprache: Dari/ Paschto, Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

27.02.2027

Krisen und ihre Auswirkungen auf die Psyche, Teil 2, Arabischsprachiges Frauencafé, Holzapfelstr. 3, 80339 München, Ref. Nadia Addassi, Gruppenleiterin: Luma Afandy, Sprache: Arabisch, Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Qualifizierungsmaßnahmen

Donna Mobile ist durch die HZA zertifiziert

Grundqualifizierung mit Zertifikat zur Assistentin in Hauswirtschaft und Service (MBQ)

Kurs 2

18.05.2026 - 18.12.2026

Neue Kurs 2027

11.01.2027 - 14.05.2027

Unterrichtszeiten:

Montag- Donnerstag

9.00 bis 13.00 Uhr

Praktikumszeiten: Montag- Freitag

9.00 bis 13.00 Uhr

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit

und ist kostenlos.

Schulungsort: Holzapfelstr. 3,
80339 München

Betreuungsassistent*in und Pflegeassistent*in für Migrant*innen (MBQ)

29.06.2026 - 30.06.2027

Neuer Kurs

29.06.2026 - 30.06.2027

Abschluss: Betreuungsassistent/in
gem. § 53 c SGB XI und Pflegeassistent/in

Die Maßnahme erfolgt in Teilzeit
und ist kostenlos.

Ansprechpartnerinnen:
Aylin Palecek, Sarah Mara und
Tatjana Sukalo
Tel: 089/ 54 03 67 16

Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt
München
Referat für Arbeit
und Wirtschaft



Gesundheitslotsinnen in München

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München bildet Donna Mobile seit 2020 Gesundheitslotsinnen aus.

In den Stadtteilen

Riem- Hasenberg! - Neuperlach

wurden bereits einige Gesundheitslotsinnen ausgebildet, welche seither vor Ort einsatzbereit sind. In diesem Jahr wird das Projekt auf weitere Stadtteile ausgeweitet. In der dreimonatigen Schulung erwerben die Teilnehmerinnen ein kompaktes Wissen im Bereich der Frauen- und Kindergesundheit.

Im Sinne des Multiplikatoreneffektes geben Gesundheitslotsinnen ihr Wissen an Frauen im Stadtteil weiter. Sie stehen Frauen zur Seite, indem sie ihr Wissen weitergeben und die Frauen gegebenenfalls entsprechend weiterleiten. Ziel des Projektes ist es, die Gesundheitskompetenz der Bewohner*innen zu stärken und auf gesundheitsbezogene Angebote im Stadtviertel aufmerksam zu machen.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und steht in verschiedenen Sprachen zur Verfügung. Neben Beratungen bieten die Gesundheitslotsinnen auch Gruppenangebote und Vorträge an und können dafür von Einrichtungen vor Ort angefragt werden. Während der weiteren Projektlaufzeit werden die Lotsinnen in verschiedenen Schwerpunktbereichen fortgebildet,

um ein bestmögliches Angebot für die Frauen zu schaffen. Die Lotsinnen sind an die GesundheitsTreffs Riem, Hasenberg! und Neuperlach angebunden und können über diese angefragt werden.

Sie sind an einer Beratung durch unsere Gesundheitslotsinnen interessiert?

Sie möchten auch Gesundheitslotsin werden?

Sie sind an einer Gesundheitsexpertin für Vorträge oder Gruppenaktivitäten in Ihrer Einrichtung interessiert?

Kontakt:

GesundheitsTreff Hasenberg!

Wintersteinstraße 14, 80933 München, 089 203 236511

GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München, 089 233 28720

GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestr. 15, 81735 München

089 453 500 018

Donna Mobile AKA e.V.

Tel: 089/ 50 50 05

Mobil: 0176 407 002 48

jessica@moehler@donnamobile.org



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Fahrradkurse

Sie wollen Fahrradfahren lernen?

Kommen Sie zu unseren Fahrradkursen. Donna Mobile bietet Fahrradkurse für Migrantinnen in München an.

Unser Angebot

Unsere Fahrradkurse werden in deutscher und englischer Sprache angeboten, Einzelkurse auch in Türkisch.

Grundkurs:

Für Anfängerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse. Jeder Grundkurs besteht aus 4 Terminen zu je 2 Stunden.

Hier lernen Sie:

- Die Funktionen des Fahrrads
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Kosten: 70 Euro

Fortgeschrittenenkurs:

Hier können Sie Ihre Fahrpraxis erweitern und sicherer im Straßenverkehr werden. Dieser Kurs hat 2 Termine zu je 3 Stunden.

Kosten: 60 Euro

Geschlossener Kurs:

Bei einer Gruppengröße ab 4 Teilnehmerinnen können Sie in Absprache auch einen eigenen Kurs vereinbaren. Kosten: 70 Euro pro Person für 4 Termine

Einzelkurs:

Nach Absprache können Sie einen Einzelkurs buchen, in dem Sie eine individuelle Betreuung bekommen. Kosten: 70 Euro für 2 Stunden

Auffrischkurs:

Auf dem Übungsplatz werden unterschiedliche Fahrübungen gemacht, um Ihre Fahrkenntnisse zu verbessern, Kosten: 35 Euro

Ausflüge:

Gemeinsam in der Gruppe fahren wir mit dem Fahrrad durch München und erkunden die Umgebung. Kosten: bitte anfragen.

Treffpunkte:

Bildungslokal Neuperlach
Donna Mobile - Tabi Westkreuz
Verein Stadtteilarbeit - Milbertshofen FaMoos
Donna Mobile – Schwanthalerhöhe

Bitte mitbringen:

- Einen Fahrradhelm (ohne ihn dürfen Sie nicht fahren!)
- Bequeme Kleidung, feste Schuhe
- Wetterfeste Kleidung

Fahrräder werden gestellt.

Leider dürfen Kinder aus versicherungstechnischen Gründen nicht beim Kurs dabei sein.

Anmeldung:

- Suchen Sie sich im Internet auf der Homepage von Donna Mobile (www.donnamobile.org/fahrradkurse) den passenden Kurs aus
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf (telefonisch oder per E-Mail) und teilen uns mit, welchen Kurs Sie besuchen wollen
- Sie bekommen Bescheid, ob ein Platz frei ist
- Überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto von Donna Mobile oder bezahlen Sie bar in unserem Büro (mit vorheriger Anmeldung). Erst nach Bezahlung der Gebühr reservieren wir einen Platz für Sie.
- Donna Mobile bestätigt Ihnen den Eingang der Kursgebühr und somit die Buchung des Kurses
- Es erfolgt keine Nachricht mehr, außer der Kurs fällt aus.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, bitte unterschreiben Sie im Kurs die Enthaftungserklärung.

Informationen und Anmeldung:

Jessica Möhler

Tel.: 089/ 50 50 05

E-Mail: fahrrad@donnamobile.org

Zahlung an:

Evangelische Bank

IBAN: DE97 5206 0410 0203 4021 18

BIC: GENODEF1EK1

Kursleiterinnen:

Buket Barlas Waechter

Carmen Roloff

Ferda Uyar

Zeynep Süalp

Helin Geles

Jessica Möhler

Kursleiterin für Fahrradkurse:

Sie möchten selbst Kursleiterin werden, um Frauen das Fahrradfahren beizubringen?

Melden Sie sich bei uns!

Schwimmkurse

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

2. Schwimmkurs

19.09.2026
26.09.2026
03.10.2026
10.10.2026
17.10.2026

3. Schwimmkurs

14.11.2026
21.11.2026
28.11.2026
05.12.2026
12.12.2026

Feldbergschule

Feldbergstr. 85, 81825 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

3 Schwimmkurs

20.09.2026
27.09.2026
04.10.2026
11.10.2026
18.10.2026

4. Schwimmkurs

15.11.2026
22.11.2026
29.11.2026
06.12.2026
13.12.2026

Ridlerschule

Ridlerstr. 26, 80339 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch
Sonntags, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr



Bewegungsangebote für Frauen

Montag

Rückentraining/ Beckenbodengymnastik/Pilates

ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München
Leitern: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 - 12.00 Uhr, 12.00 -13.00 Uhr

Rückentraining

ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Pilates- Gymnastik für Anfänger
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch, Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile 089/505005

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene, ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile 089/505005

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Tina Volpp, Sprache: Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Dienstag

Fit und in Balance, anschließend physiotherapeutische Beratung
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Leiterin: Jessica Rüger
Sprache: Deutsch
Zeit: 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

Rückentraining und Stretching
ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch, dienstags,
Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr

Yogakurs für Frauen
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München
Gruppenleiterin: Snjezana Talic, Sprache: Deutsch, Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Yoga für Frauen
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339 München
Gruppenleiterin: Tülin Bulut, Sprache: Deutsch/Türkisch, dienstags,
Zeit:
Kurs 1: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 2: 20:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch

Fit in dem Tag
Der Club, Wintersteinstr. 35, 80933 München
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 9:30 - 10.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Gruppenleiterin: Tina Volpp,
Sprache: Deutsch, mittwochs,
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile am Westkreuz, Aubingerstr. 43, 81243 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein, Sprache: Deutsch, mittwochs,
Zeit: 13.30 - 14.30 Uhr

Rückentraining für Anfänger
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik und Entspannung
mit anschließender Gesundheitsberatung
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31
Leiterin: Jessica Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache: Russisch, Zeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein
Sprache: Deutsch
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining für Fortgeschrittene
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München,
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles
Sprache: Deutsch/Kurdisch
Zeit: 17.30 - 18.30 und 18.30 - 19.30 Uhr

Freitag

Rücken in Balance
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31,
Leiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch,
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Samstag

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/ Kurdisch
Zeit: 10.30 - 11.30 und 11.30 - 12.30 Uhr
Tel.: 0157 52814773

Kickboxen
Kindertraining
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/ Kurdisch
Zeit: 12.45 -13.45 und 13.45 - 14.45 Uhr
Tel.: 0157 52814773



FGM/C (Female Genital Mutilation/Cutting) Prävention

Seit 2018 setzt sich Donna Mobile AKA e.V. durch verschiedene Projekte verstärkt gegen weibliche Genitalverstümmelung ein. Mit Unterstützung durch das Sozialreferat der LH München und das Bayerische Sozialministerium für Familie, Arbeit und Soziales begleiten wir Frauen und Mädchen die von Genitalbeschneidung betroffen oder bedroht sind. Wir setzen uns in ganz Bayern dafür ein, dass Frauen und Mädchen sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen können und ihnen der Zugang zu Ärzt*innen und Gesundheitsangeboten ermöglicht wird.

Was ist FGM/C?

FGM (Female Genital Mutilation) und FGC (Female Genital Cutting) sind die Begriffe, die für genitale Beschneidung bei Mädchen und Frauen stehen.

Unser Ziel ist es, diese Begriffe zu enttabuisieren und die damit verbundene Verletzung von Frauen und Mädchen zu stoppen!

Was machen wir für Betroffene?

- Kultursensible Beratungen von betroffenen Frauen und Mädchen
- Psychologische Beratungen von betroffenen Frauen und Mädchen
- Kultursensible Begleitungen zu Ärzt*innen, Gynäkolog*innen, Behörden etc.
- Beratungen für Männer und Familien zur Sensibilisierung und Prävention
- Multiplikator*innen Schulungen

Was machen wir für Fachkräfte?

- Workshops und Fachvorträge zur Sensibilisierung zu FGM/C
- Fortbildungen für Multiplikator*innen, Gruppenleiter*innen, Kolleg*innen
- Kooperation mit Einrichtungen in ganz Bayern für Präventions-, Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit
- Regionale und deutschlandweite Netzwerkarbeit

Sprachen: Somalisch, Arabisch, Türkisch, Englisch, Deutsch, Spanisch, Ungarisch, Bosnisch-Serbokroatisch, Suaheli.



Projekt zur Kultursensiblen Begleitung und Fortbildung von Fachkräften



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Unser erfahrenes Team von FGM/C-Expertinnen und Psychologinnen unterstützt betroffene Frauen und Mädchen mit gesundheitlicher Aufklärung und kultursensibler Begleitung. Darüber hinaus führen wir Fortbildungen und Sensibilisierungsschulen für Fachkräfte gesundheitlicher und sozialer Einrichtungen durch.

Ansprechpartnerinnen:

Faduma Korn, faduma.korn@donnamobile.org, 0159 06263379
Felizitas Mudende
felizitas.mudende@donnamobile.org

Projekt: „Stark gegen FGM“ – Multiplikatorinnen-Schulung und Fortbildung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Wie bereits in den Jahren zuvor bieten wir auch im Jahr 2026 in Zusammenarbeit mit verschiedenen Einrichtungen in Bayern Multiplikator*innen Schulungen an. Das Ziel dieses Projekts ist es, Betroffenen niederschwellig mehr Anlaufstellen bieten zu können in denen sie über gesundheitliche und soziale Unterstützungsmaßnahmen in München und in ganz Bayern informiert und aufgeklärt werden.

Abhängig von den individuellen Bedürfnissen der Klient*innen werden sie von unserer Kulturbegleiter*in in ihrer Muttersprache angeleitet und an entsprechende Einrichtungen vermittelt und begleitet damit ihre Anliegen bestens behandelt werden.

Sind Sie eine Einrichtung und interessiert daran mit uns zusammen eine Schulung zu organisieren? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Ansprechpartnerin:

Faduma Korn
Tina Zängerle
Felizitas Mudende
Klara Paal
faduma.korn@donnamobile.org
tina.zaengerle@donnamobile.org
felizitas.mudende@donnamobile.org
klara.paal@donnamobile.org



**Gruppentreffs für Nachbarinnen
(nicht in den Schulferien)**



**Frauencafés für
Nachbarinnen bei TABI**

Afghanischsprachiges Frauencafé

19.09.2026 Schlaganfall und Lebens-
qualität: Psychologi-
sche Interventionen
10.10.2026 Gesunde Zähne
21.11.2026 Prävention psychischer
Störungen nach einem
Schlaganfall
12.12.2026 Schlaganfall, soziale Iso-
lation und Rückkehr ins
gesellschaftliche Leben
09.01.2027 Schlaganfall, soziale Iso-
lation und Rückkehr ins
gesellschaftliche Leben
06.02.2027 Was beeinflusst un-
sere Gesundheit
Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail
Vali, Gruppenleiterin: Shayigah
Abdulkhakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Bulgarischsprachiges Frauencafé

09.10.2026 Psychische Folgen nach
einem Schlaganfall

23.10.2026 Schmerzen und Psyche
27.11.2026 Prävention Häusliche
Gewalt
04.12.2026 Jahresüberblick und -plan-
ung
22.01.2027 Bluthochdruck und Psyche
19.02.2027 Seelische Gesundheit in
der Familie fördern
Ref. Marusya Topalova, Gruppenlei-
terin: Marusya Topalova, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr
Ref. Marusya Topalova, Sprache:
Bulgarisch, Zeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Türkischsprachiges Frauencafé

08.09.2026 Psychische Gesund-
heit fördern: Gewalt hat
viele Gesichter - Teil 1
20.10.2026 Psychische Gesund-
heit fördern: Gewalt hat
viele Gesichter - Teil 2
03.11.2026 Umgang und Kommu-
nikation mit Demenzerkran-
ken - Teil 1
08.12.2026 Umgang und Kommu-
nikation mit Demenzerkran-
ken - Teil 2
Ref. Tuana Özal, Gruppenleiterin:
Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch,
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Selbsthilfegruppen bei TABI

Selbsthilfegruppe „Dialog“

25.09.2026
**Psychosomatische Störungen in
Krisenzeiten**

09.10.2026
**Psychische und psychosomatische
Folgen nach einem Schlaganfall**

23.10.2026
**Schlaganfall - Ursachen, Sympto-
me, Prävention und Gesundheits-
förderung**
27.11.2026
**Aktionswochen gegen Gewalt: Fol-
gen von Gewalt auf die psychische
Gesundheit**

04.12.2026
**Psychologische Unterstützung bei
seelischen Belastungen**
22.01.2027
**Gesundheitsförderung und Ge-
sundheitsvorsorge für Frauen mit
psychosomatischen Erkrankungen**
19.02.2027

**Stressbewältigung - Strategien und
Übungen**

Referentin: Marusya Topalova,
Gruppenleiterin: Marusya Topalova,
Sprache: Bulgarisch, Zeit: 19:00 -
21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe MARA

12.09.2026
**Notfallhandeln und Sofortmaßnah-
men**
17.10.2026
**Emotionale Regulation und innere
Balance**
14.11.2026
Lichtempfindlichkeit
04.12.2026
**Die richtige Anwendung von Arz-
neimitteln - was ist zu beachten**
09.01.2027

Frauengesundheit

13.02.2027
**Achtsamer Umgang mit der Ge-
sundheit**
Ref. Shaparak Kolbi, Dr. med. Zuhail

Vali, Gruppenleiterin: Shayigah Abdul-
hakim, Sprache: Farsi/Persisch
Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

**Selbsthilfegruppe
Kreativ- und Selbstbewusst
Friedrichshafenerstr. 9, 81243 Mün-
chen, sonntags, 3x im Monat**
Gruppenleiterin: Luma Afandy, Zeit:
15.00 - 18.00 Uhr, Sprache: Deutsch

**Kreativgruppe Westkreuz
Aubingerstr. 43, 81243 München**
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin
13.10.2026 Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr
17.11.2026 Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr
15.12.2026 Zeit: 13:00 - 15:30 Uhr

Bewegungsangebote TABI

**Aubingerstr. 43, 81243 München
(nicht in den Schulferien)**

Pilates für Frauen und junge

Mädchen, Gruppenleiterin: Süheyda
Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch,
dienstags, Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr und
18:00 - 19:00 Uhr

Kickboxen

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Spra-
che: 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 Kindertraining

Gruppenleiterin: Sevim Geles, Spra-
che: Deutsch/ Kurdisch, samstags,
Zeit: 12:45 - 13:45 Uhr; 13:45 - 14:45
Uhr, Tel.: 0157/ 528 147 73

Interkulturelles Sportcafé

Sport, Entspannung, Wohlbefinden

- 23.09.2026 **Kraftaufbau und Fitness ganz ohne Geräte - effektiv und überall umsetzbar**
- 14.10.2026 **Strategien und Tipps um langfristig sportlich aktiv zu bleiben und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden**
- 18.11.2026 **Wie Sie trotz niedriger Temperatur und kurzer Tage aktiv bleiben und Ihr Immunsystem stärken**

Gruppenleiterin: Süheyda Sayin,
Sprache: Deutsch/Türkisch, Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ausgleichsgymnastik

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
mittwochs, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Sport mit und ohne Kinder

Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
donnerstags, Zeit: 12:30 - 14:30 Uhr

Schwimmkurse

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

Feldbergschule

Feldbergstr. 85, 81825 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

2. Schwimmkurs 3. Schwimmkurs

19.09.2026	14.11.2026
26.09.2026	21.11.2026
03.10.2026	28.11.2026
10.10.2026	05.12.2026
17.10.2026	12.12.2026

Ridlerschule

Ridlerstr. 6 - 26, 80339 München
Gruppenleiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch/Englisch
Sonntags, Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr

3. Schwimmkurs 4. Schwimmkurs

20.09.2026	15.11.2026
27.09.2026	22.11.2026
04.10.2026	29.11.2026
11.10.2026	06.12.2026
18.10.2026	13.12.2026

Fahrradkurse bei TABI

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
- Fahrradfahren
- Verkehrs- und Sicherheitsregeln

Tabi 4

Sa. 05.09.2026	Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
So. 06.09.2026	Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Sa. 12.09.2026	Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr
Sa. 13.09.2026	Zeit: 9:00 - 11:00 Uhr

Kursleiterin: Helin Geles

NBT- Nachbarschaftstreff Theresia

Seit Januar 2017 ist der Nachbarschaftstreff Theresia unter der Trägerschaft von DONNA MOBILE AKA e.V. und für alle Bewohnerinnen und Bewohner aus **Sendling, Sendling-Westpark** und **Schwanthalerhöhe** offen.

Was ist ein Nachbarschaftstreff?

Die Stadt München stellt Räume für ihre Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Hier können Sie eigene Ideen umsetzen oder an bereits bestehenden Gruppenangeboten teilnehmen und Bekanntschaften in Ihrer Nachbarschaft schließen.

Was wird im Nachbarschaftstreff Theresia angeboten?

- Musik- und Theatergruppen, Sprachkurse, Spielgruppen und ein Nähcafé
- Spiel- und Bastelnachmittage für Kinder
- Themennachmittage für alle Altersgruppen, z.B. Kochnachmittag, Fahrradworkshop
- Privatvermietungen für Feste
- Unterstützung, wenn Sie selbst aktiv werden möchten
- Erstberatung und Weitervermittlung in unterschiedlichen Lebensbereichen



Nachbarschaftstreff Theresia

Allgemeines:

Nachbarschaftstreff Theresia
Pfeuferstr. 3, 81373 München

Bürozeiten:

Dienstags 9.00 - 17.00 Uhr
Und nach Vereinbarung
(*ausgenommen Ferienzeiten und Feiertage)

Ansprechpartnerinnen:

Julia Achtner
Tina Zängerle
Julia Schröder
089 / 21 58 39 08
0152 / 07 55 34 91

Aktuelle Informationen zu den Angeboten und Gruppen finden Sie auf unserer Website. Gerne können Sie diese auch telefonisch zu den Bürozeiten erfragen.

E-Mail: info@treff-theresia.de

Webseite: www.treff-theresia.de

Social Media:

Facebook:

Nachbarschaftstreff Theresia

Instagram:

nachbarschaftstreff.theresia

Nebenan.de:

Nachbarschaftstreff Theresia

Referentinnen

Amina Osaman - Hamoto, Gruppenleiterin
Ana-Melva Perez, Psychologin
Ana-Borja Freire, Gruppenleiterin
Buket Barlas Waechter, Kursleiterin für Fahrradkurse
Carmen Roloff, Kursleiterin für Fahrradkurse
Despina Rapti, Psychologin
Dr. med. Hanan Al - Muzaini, HNO
Dr. Keder Farag, Zahnärztin
Dr.med. Natallia Brui, Augenärztin
Dr. med. Zuhail Vali, Frauenärztin
Eirini Papadopoulou, Gruppenleiterin
Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, Leiterin für Fahrradkurse
Firdaus Nima, Apothekerin
Frozan Ebrahimi, Gruppenleiterin
Helin Geles, Kursleiterin für Fahrradkurse
Joanna Plewa, Psychologin
Luma Afandy, Designerin
Marta Siwik, Gruppenleiterin
Martina Gabrielczyk, Psychologin
Marusya Topalova, Psychologin
Nadia Addassi, Psychologin
Nihal Hazzaa, Ernährungsberaterin
Nigen Ahmed, Gruppenleiterin
Oana Tiptis, Psychologin
Pakhschan Muhammed, Gesundheits- und Wellnessberaterin, Gruppenleiterin
Petra Müller, Hauswirtschafterin
Seham Ahmed, Multiplikatorin, Gruppenleiterin
Sevim Geles, Gruppenleiterin
Shaparak Kolbi, Psychologin
Shayigah Abdul Hakim, Gruppenleiterin
Snjezana Talic, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Tina Volpp, Bewegungstrainerin
Tülin Bulut, Yogalehrerin
Tugba Akbas, Yogalehrerin
Valerija Graf, Yogalehrerin
Wijdan Kanaan, Sportpädagogin
Yusir Alshorofey, Gruppenleiterin
Zeynep Süalp, Kursleiterin für Fahrradkurse, Kursleiterin für Entspannung, Gruppenleiterin

Kooperationspartner in diesem Halbjahr

AEV Ausländischer Elternverein, Prinzregentenstr. 120, 81677 München, Tel.: 089/ 538 916 4
ASZ-Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München, Tel.: 089/ 171 196 90
ASZ-Altstadt, Sebastianplatz 12, 80331 München, Tel.: 089/ 264 046
ASZ-Au, Balanstr. 28, 81669 München, Tel.: 089/ 458 740 29
ASZ-Fürstenried, Züricher Str. 80, 81476 München, Tel.: 089/ 759 551 1
ASZ-Kleinhadern- Blumenau, Alpenveichenstraße 42, 80689 München, Tel.: 089/ 580 347 6
ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel.: 089/ 575 014
ASZ-Milbertshofen, Schleißheimer Str. 378, 80809 München, Tel.: 089/ 356 277 330
ASZ- Moosach, Gubestr. 5, 80992 München, Tel.: 089/ 140 024 23
ASZ-Ramersdorf, Rupertigastr. 61 a, 81671 München, Tel.: 089/ 673 468 790
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München, Tel.: 089/ 414 243 960
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München, Tel.: 089/ 678 202 60
ASZ-Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München, Tel.: 089/ 779 254
ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München, Tel.: 089/ 661 131
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/ 540 308 20
ASZ-Westpark, Garmischer Str. 209, 81377 München, Tel.: 089/ 760 982 4
AWO Fachdienst Migration und Integration, Goethestr. 53, 80336 München, Tel.: 089/ 537 342
Berufsfachschule für Altenpflege der Hans Weinberger Akademie, Industriestraße 31, 81245 München, Tel.: 089/ 244 158 940
BildungsLokal Neuperlach, Peschelangerstr. 8, 81737 München, Tel.: 089/ 628 375 31
Condrops e.V., Schillerstr. 37, 80336 München, Tel.: 089/ 326 302 330
Diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH,

Diakonia inhouse, Dachauer Str. 192, 80992 München, Tel.: 089/ 121 595 - 81
Diakonie München, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 126 991 440
Diakonie Moosach, Hugo - Troendle - Str. 51, 80992 München, Tel.: 089/ 230 695 750
Feierwerk Dschungelpalast, Hansastr. 39 - 41, 81373 München, Tel.: 089/ 724 882 40
Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen, Menzingerstr. 16, 80638 München, Tel.: 089/ 173 848
Gesundheitsladen München e.V. und Patientenstelle, Astallerstr. 14, 80339 München, Tel.: 089/ 772 565
Gesundheitstreff Freiham, übergangsweise: Aubinger Allee 48, 81248 München; zukünftig: Grete - Weil - Str. 24, 81248 München, gesundheit-freiham.gsr@muenchen.de
GesundheitsTreff Riem, Willy - Brandt - Allee 44, 81829 München, Tel.: 089/ 233 728 720
GesundheitsTreff Hasenberg, Wintersteinstr. 14, 80933 München, Tel.: 089/ 233 772 508
GesundheitsTreff Neuperlach, Quiddestr. 15, 81735 München, Tel.: 089/ 453 500 018
Horizont e.V., Fürstenstr. 5, 80331 München
Initiativgruppe Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Karlstr. 48, 80333 München, Tel.: 089/ 544 671 0
Innere Mission, Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, Landshuter Allee 38 b, 80637 München, Tel.: 089/ 126 991 0
Kontaktee e.V., Kontakt & Beratung Haidhausen, Balanstr.17, 81669 München, Tel.: 089/ 448 788 88
Kulturverein Bürger aus Tokat, Ponkratzstr. 4, 80995 München, Tel.: 089/ 179 535 83
Leonhard-Heninger-Haus, Gollierstraße 75, 80339 München, Tel.: 089/ 540 189 55
MAGs, Schwanthalerstr. 82, 80336 München, Tel.: 089/ 532 956 53
Mehrgenerationenhaus, Dientzenhoferstr. 66- 68, 80937 München, Tel.: 089/ 309 054 780
Münchner Volkshochschule GmbH, Einsteinstraße 28, 81611 München

Münchenstift Haus an der Effnerstr., Effnerstr. 76, 81925 München, Tel.: 089/ 998 330
MÜNCHENSTIFT GmbH, Kirchseeoner Str. 3, 81669 München, Tel.: 089/ 143 750
Münchenstift Haus an der Tauernstr., Tauernstr. 11, 81547 München, Tel.: 089/ 642 550
MVHS Münchner Volkshochschule, Blodigstr. 4, 80933 München, Tel.: 089/ 480 066 610
Nachbarschaftshilfe Ismaning, Reisingerstr. 27, 85737 München, Tel.: 089/ 444 434 450
Nachbarschaftstreff Oslostraße, Oslostr.10, 81829 München, Tel.: 089/ 412 382 62
Projekt-Laden International Haidhausen, Metzstraße 37, 81667 München, Tel.: 089/ 483 668
REGSAM, Bayerstr. 77 c, 80335 München, Tel.: 089/ 189 358 0
Seniorentreff Neuhausen e.V., Leonrodstraße 14, 80634 München, Tel.: 089/ 168 060
Siaf e.V., Café Glanz, Sedanstr.37, 81667 München, Tel.: 089/ 458 025 0
Stadtteiltreff FaMoos, Moosacherstraße 11a, 80809 München, Tel.: 089/ 990 165 90
Stadtteilladen Moosach, Dachauer Straße 270b, 80992 München, Tel.: 089/ 452 056 66
Stiftung Kath. Familien- und Altenpflege, Mitterfeldstr. 20, 80689 München, Tel.: 089/ 580 910
SOS- Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfellerstr. 68, 81249 München, Tel.: 089/ 8713 209 0
TREFFAM, Tübinger Str. 11, 80686 München, Tel.: 089/ 502 5 592
Verein Stadtteilarbeit- Frauenarbeit, Schleißheimer Str. 336, 80807 München, Tel.: 089/ 354 375 7
Wohnen für Alle, Gärtnerstr. 51, 80992 München
MKJZ-Westend, Westendstraße 66a, 80339 München, Tel.: 089/ 505 414

Kontaktdaten und Lagebeschreibung



Donna Mobile AKA e.V.
Landsberger Str. 45 a
80339 München
Tel.: 089/ 50 50 05
Fax: 089/ 50 50 99
info@donnamobile.org
www.donnamobile.org

So erreichen Sie uns mit öffentlichen
Verkehrsmitteln:

Straßenbahn Linie 18 und 19,
Haltestelle Schrenkstraße

S- Bahn Hackerbrücke oder
Donnersbergerbrücke
U4/U5 Haltestelle:
Schwanthalerhöhe



Donna Mobile
ist zertifiziert
durch die HZA



e.V.

Unser Trägerverein ist
der AKA Aktiv für inter-
Kulturellen Austausch

Unser Spitzenverband ist das
Diakonische Werk.

DONNA MOBILE wird bezuschusst und gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

Diakonie 
Bayern

Bezirksstelle München



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Landsberger Str. 45 a 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05
Fax: 089/ 50 50 99, info@donnamobile.org, www.donnamobile.org

Spendenkonto:

Evangelische Bank

IBAN: DE97 5206 0410 0203 402118

BIC: GENODEF1EK1