

Einverständniserklärung

Verteiler Programm Beweg dich! und Gruppenangebote



Bitte ausfüllen in Druckbuchstaben

Ich möchte mit folgender Mailadresse in den Verteiler für Gruppenangebote aufgenommen werden, damit ich über aktuelle Infos auf dem Laufenden gehalten werde:

Email-Adresse:

Vorname, Name:

Ich erlaube der Münchner Aids-Hilfe e.V., mich zu Informationszwecken zu kontaktieren und stimme entsprechend der Speicherung meiner Daten zu. Die Münchner Aids-Hilfe e.V. geht vertraulich mit diesen Daten um und behandelt sie diskret.

Unterschrift:

Sport/Entspannungsangebote

Programm Januar bis Juni 2019

Neu!

Zusammen mit Team München e.V.

In Kooperation mit Team München e.V., dem queeren Sportverein, bietet die Münchner Aids-Hilfe Angebote an, die in einem geschützten, diskriminierungsfreien Umfeld stattfinden. Das gemeinsame Sporteln und Entspannen von Menschen mit und ohne HIV, unabhängig von Sexualität, Identität, Herkunft und Biographie stärkt dabei das Gemeinschaftsgefühl über Kategorien hinaus.

Forrest Yoga

- ➔ **Info:** Das Angebot ist offen für alle Klient_innen der Beratungsstellen der MüAH und alle Mitglieder von Team München e.V. Anmeldung für einen neuen Kurszyklus bei nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de
- ➔ **Termin:** Termin Donnerstag auf Anfrage
- ➔ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock
- ➔ **Hinweis:** Kurse mit je 10 Einheiten, geleitet von Sigi Hohner. Teilnahmebeitrag €2/Einheit.

Gymnastikangebote für Menschen mit HIV

- ➔ **Info:** In diesem Sportangebot vereint unser Übungsleiter sanfte, schonende Gymnastik mit Conditionstraining. Die Gruppe richtet sich an Menschen, die mit HIV und Aids leben. Wenn du dabei sein möchtest, dann melde dich einfach bei nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de + 089 54333-125!
- ➔ **Termin:** jeden Donnerstag von 20 bis 21:30 Uhr
- ➔ **Ort:** U-Bahn-Station Theresienwiese



Entspannungsangebote

Programm Januar bis Juni 2019



Beweg dich!

ist nicht nur ein Sportprogramm für Menschen mit HIV, sondern ein Angebot, bei dem sich alle Teilnehmenden in einem Schutzraum begegnen können. In dieser Atmosphäre kann sich unbedarft mit anderen Teilnehmenden unterhalten und können neue Freundschaften geschlossen werden. Bei Fragen oder Anmerkungen: Nico Erhardt nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de + 089 54333-125

Sivananda Yoga

- ➔ **Info:** Sivananda Yoga ist für alle geeignet und kann bei eventuellen Einschränkungen individuell angepasst werden. Die klassischen Hatha-Yoga-Übungen (Atem-, Körper-, und Meditationsübungen) helfen körperliche Verspannungen zu lösen und bauen Kraft, Ausdauer sowie Flexibilität auf. Eine abschließende, angeleitete Tiefenentspannung führt zu mehr körperlichem Wohlbefinden und geistiger Ruhe. Kurze Theorieblöcke und angeleitete Mediationen runden vereinzelt die Übungsstunden ab.
- ➔ **Termin:** jeden Dienstag 19 bis 20:30 Uhr
- ➔ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Iyengar Yoga

- ➔ **Info:** Iyengar Yoga klappt auch, wenn man nicht ganz so beweglich ist. Hilfsmittel wie Gurte, Platten und Decken ermöglichen es, die Übungen korrekt auszuführen. Unsere Yogalehrer_innen führen bei Bedarf routinert in die Materie von Iyengar Yoga ein.
- ➔ **Termin:** jeden Mittwoch von 19 bis 20:30 Uhr
- ➔ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Diese beiden Entspannungsangebote sind ausschließlich für Menschen mit HIV.



1. Halbjahr 2019

Programm Januar bis Juni



Beweg dich! Positiv leben



35 Jahre
Münchner
Aids-Hilfe

Ein vielseitiges Angebot: HIV-Informationen, Entspannung, Sportangebote, seelische Gesundheit, Bewegung, Austausch, Freizeit, Gemeinschaft und Deutsch-Konversationsrunden.

Kontakt: nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de

Beweg dich! Positiv leben

Kontakt und Adresse



Münchner Aids-Hilfe e.V.
Lindwurmstr. 71 | 80337 München
Tel: +49 (0) 89 54 333-0

Spendenkonto:
Stadtsparkasse München
BIC SSKMDEMM | IBAN DE35 7015 0000 0000 4747 42
USt-IdNr. DE206362317

Infos und Termine: www.muenchner-aidshilfe.de

Gruppen und Treffen

Programm von Januar bis Juni 2019

Neu!

Angebote für positive Menschen bis 27

- ☛ **Info:** Das diversity Jugendzentrum leitet eine Freizeitgruppe für Menschen mit HIV, die unter 27 sind. Neben den Gruppentreffen, die einen Austausch im geschützten Rahmen ermöglichen, veranstaltet PlusPOL in Kooperation mit der Münchner Aids-Hilfe auch Filmabende, die sich an alle Menschen bis 27 richten und HIV und Aids thematisieren.
- ☛ **Termine:** www.diversity-muenchen.de/gruppen/pluspol
- ☛ **Ort:** diversity Jugendzentrum, Blumenstraße 11



Spielcafé

- ☛ **Info:** Spiel, Spaß und Spannung für abwechslungsreiche Samstage mit Spielen wie z. B. Mensch ärgere dich nicht, Herzsticht oder Malefiz. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.
- ☛ **Termin:** jeden Samstag von 15 bis 17 Uhr
- ☛ **Ort:** Bistro der Münchner Aids-Hilfe im 1. Stock

Café Afrika

- ☛ **Info:** In unserem Café bieten wir HIV-positiven Menschen aus Afrika einen Treffpunkt für Austausch und Vernetzung. Gemeinsam mit einer Dolmetscherin aus der Community kochen wir Kaffee nach eritreischem Ritual, bereiten traditionelle, landestypische Speisen zu und haben jede Menge Spaß in einer entspannten Atmosphäre.
- ☛ **Termine:** jeden letzten Dienstag im Monat von 15:30 bis 17:30 Uhr
- ☛ **Ort:** Bistro der Münchner Aids-Hilfe im 1. Stock

www.facebook.com/muenchner.aidshilfe

Freizeitgruppe

- ☛ **Termin:** alle Infos zum Programm und den Terminen online unter www.muenchner-aidshilfe.de

Konversationsrunde

- ☛ **Info:** Für alle Menschen mit HIV, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen: wir treffen uns jeden Donnerstag (außerhalb der Schulferien) für eine Stunde zur Konversationsrunde. Ziel ist es, sich auszutauschen, Spaß zu haben und neue Leute kennenzulernen mit der einzigen Vorgabe: es wird nur Deutsch gesprochen, egal auf welchem Niveau! Teilnahme ohne Anmeldung, Kontakt: Johannes Biersack, Telefon 089 54333-108
- ☛ **Termin:** jeden Donnerstag um 15:30 Uhr
- ☛ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Heterotreff

- ☛ **Info:** Alle Termine und Programmangebote des Heterotreff-Stammtischs findet ihr im separaten Heterotreff-Flyer.
- ☛ **Kontakt:** heterotreff@muenchner-aidshilfe.de



Beweg dich! Online muenchner-aidshilfe.de/positiv



Ehrenamt und Spenden für die MüAH – wir brauchen dich!

www.muenchner-aidshilfe.de



Du willst aktiv bei der Gestaltung von neuen Angeboten mitmachen? Du arbeitest gerne im Team und bringst eigene Ideen und Vorschläge ein? Dann engagiere dich in der Münchner Aids-Hilfe! Unterstütze uns ehrenamtlich oder werde Mitglied!

Mehr Infos dazu findest du auf unserer Homepage unter Ehrenamt/Spenden.

Klick!

