Positiv leben
www.muenchner-aidshilfe.de/positiv

münchner aids-hilfe

Positiv leben

Beweg dich!

Gemeinsam positiv leben!
Dazu braucht es einen Raum der Begegnung und ein Angebot, das sich von Information, über Austausch, bis hin zu Sport- und Entspannungsangeboten erstreckt. Schau einfach mal rein!

www.muenchner-aidshilfe.de

Sport/Entspannungsangebote

Positiv leben immer aktuell online →

Neu!

Zusammen mit Team München e.V.

Du möchtest gerne andere Sportarten ausprobieren, dir fehlen aber die finanziellen Möglichkeiten? Dann komm gerne auf uns zu! Gemeinsam mit team münchen e.V. bieten wir auch weitere vergünstigte oder kostenlose Sportarten an.

Positiv leben münchner aids-hilfe + team münchen

Gymnastikangebote für Menschen mit HIV

Info: In diesem Sportangebot vereint unser Übungsleiter sanfte, schonende Gymnastik mit Konditionstraining. Die Gruppe richtet sich an Menschen, die mit HIV und Aids leben. Wenn du dabei sein möchtest, dann melde dich einfach bei unter dieser Email-Adresse: nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de + 089 54333–0
Termin: jeden Donnerstag von 19:30 bis 21 Uhr
Ort: Halle des LMU Klinikums

Kontakt Positiv leben

Nico Erhardt: nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de

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

Entspannungsangebote

www.muenchner-aidshilfe.de/positiv

Beweg dich!

Dies 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 54333–0

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.

Gruppen und Treffen

Alle Termine und Gruppenangebote

Neu!

Unter 27? Dann komm zu PlusPol!

Info: Das diversity Jugendzentrum leitet eine Freizeitgruppe für Menschen mit HIV, die unter 27 sind. HIV ist kein großes Thema mehr? Du machst das alles mit deinem Arzt aus? Das ist ja super! Manchmal aber kommt man in Situationen, in denen es doch auch gut sein kann, sich mit anderen über Erfahrungen auszutauschen. Das geht aber auch abseits eines Stuhlkreises! Wir freuen uns auf euch - und auf viele Events mit ganz unterschiedlichem Charakter.

Termine: www.diversity-muenchen.de/gruppen/pluspol

Ort: diversity Jugendzentrum, Blumenstraße 11

diversity München

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

–

Info: Join the Café Afrika for people living with HIV. It's your place to meet new friends and find a safe place to talk about the issues concerning you. We cook and eat together food from different places in Africa.

Date: every last Tuesday of the month from 3:30 to 5:30 pm

Location: Bistro Münchner Aids-Hilfe 1st floor

–

www.facebook.com/muenchner.aidshilfe

Freizeitgruppe

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

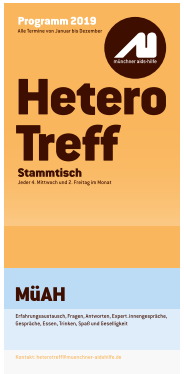
Spielcafé

Info: Spiel, Spaß und Spannung für abwechslungsreiche Samstage mit Spielen wie z.B. Mensch ärgere dich nicht, Herz sticht 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

Heterotreff

Info: Alle Termine und Programmangebote des Heterotreff-Stammtischs findet ihr im separaten Heterotreff-Flyer.

Kontakt: heterotreff@muenchner-aidshilfe.de