

# OBAcht

MAGAZIN

Frühjahr 2026



## Schwarz-weiß oder **bunt?**

**Kalender**  
**Was geht ab?**  
Januar bis April

**Aus der  
Ferne nach  
Deutschland:**  
FSJ bei der OBA

**Rassismus geht  
uns alle an!**  
Ausgrenzung:  
Das neue Normal?

Wie sieht dein  
München aus?  
Male deine  
Stadt bunt.



# Liebe Leserinnen und Leser,

alle Menschen sollen gleich-behandelt werden – egal, woher sie kommen. Und doch erleben viele Mitmenschen, dass sie nicht gleich-behandelt werden. Zum Beispiel: Eine Person mit ausländischem Namen bekommt keine Wohnung. Eine andere Person hat einen Akzent und wird schief angeschaut. Alltags-rassismus passiert im täglichen Leben. Oftmals ist er „nicht böse“ gemeint. Trotzdem werden Menschen dabei verletzt. Darüber möchten wir in diesem Magazin mit Experter\*innen, Betroffenen und Ihnen ins Gespräch kommen. Ins Gespräch kommen möchten wir auch mit der Politik. In der Politik-tram gibt es im Februar die Möglichkeit Politiker\*innen Fragen zu stellen. Wer vom Fahren nicht genug bekommt, ist herzlich zur Oldtimer-Rausfahrt eingeladen.

Unsere Gesellschaft braucht jeden Menschen. Denn Vielfalt macht uns stark. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.



Herzliche Grüße,

Magdalena Lenker  
und Oliver Gründel

Leitung der OBA

## Impressum

Offene Behindertenarbeit  
evangelisch in der Region München  
Verantwortlich gemäß § 55 RStV  
und § 5 TMG: Oliver Gründel

**Geschäfts-stelle:**  
Blutenburgstr. 71, 80636 München  
Telefon: 089 – 12 66 11 - 60  
Telefax: 089 – 12 66 11 - 59  
E-Mail: info.oba@elkb.de  
www.oba-muenchen.de

**Redaktion:**  
Kathrin Horn, Martina Matovinovic,  
Oliver Gründel, Dr. Magdalena Lenker

**Gestaltung & Layout:**  
Charlotte Frechen

**Druck:**  
Druckerei Walch Augsburg

## Öffnungs-zeiten Café im Kult9

**Dienstag**  
**17:00 – 19:30 Uhr**

**Mittwoch – Donnerstag**  
**17:00 – 21:00 Uhr**

**Freitags geöffnet im Rahmen der  
Veranstaltungen.**

**Samstag bei OBA-Veranstaltungen**  
**16:00 – 22:00 Uhr, im Rahmen von**  
**Kult9-Veranstaltungen hat das Café**  
**samstags von 16:00 – 19:00 Uhr geöffnet.**

Bildnachweise: OBA: Umschlag, 1, 9, 25, 31, 38, 59, 63 | Oscar Keys/Unsplash: S. 4, 5  
Evangelische Migrationszentrum im Griechischen Haus (EMZ): S. 7, 8 | FC Bayern  
München: S. 10 | privat: S. 11 | Klaus Schultz: S. 12 | Simon Dettweiler: S. 16 | Agaby:  
S. 21 | Armin Laußer: S. 30 | Freepik: S. 2, 6, 14, 19, 22, 26, 27, 28, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 41,  
42, 43, 48, 49, 57 | Fabian Kleiser/Unsplash: S. 35 | Chris Vogel: S. 36 | Ergül Cengiz:  
S. 37 | Repent-and-seekchristjesus/Unsplash: S. 38 | iStock/EyeEm Mobile GmbH:  
S. 38 | Stefan Karl: S. 39 | Yehudi Menuhin e.V.: S. 40 | Priscilla du Preez /Unsplash:  
S. 40 | Rainer Viertböck/KZ-Gedenkstätte Dachau: S. 41 | Daniel von Appen/Unsplash:  
S. 43 | Barbara Muski: S. 49 | ultramarinfo: S. 61

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen  
Staatsministeriums für Familie, Arbeit  
und Soziales, des Bezirks Oberbayern und der  
Landeshauptstadt München gefördert.

Unser Träger ist:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

bezirk oberbayern



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



FSC Logo





ab Seite **6**  
**Rassismus  
geht uns  
alle an**



ab Seite **10**  
**Nie wieder  
ist jetzt!**



ab Seite **22**  
**Aus der  
Ferne nach  
Deutschland**



Seite **32**  
**Internationaler  
Tag des  
Sports**

2 | OBAcht



Seite **38**  
**Politik·tram**

# Inhalt

Vorwort .....Seite 1

## IM BLICK

Weil Weg-schauen  
nicht hilft ..... Seite 4

Rassismus geht uns  
alle an ..... Seite 6

Nie wieder ist jetzt! ..... Seite 10

Rassismus:  
wo kommt das her? ..... Seite 14

Scherben und andere  
Botschaften ..... Seite 16

Warum eine bunte  
Gesellschaft wichtig ist .... Seite 18

Aus der Ferne  
nach Deutschland ..... Seite 22

Was wäre wenn ..... Seite 26

Was kann ich gegen  
All-tags-Rassismus tun?... Seite 28

Kolumne: Juli sagt ..... Seite 29

## DABEI SEIN

Danke, Armin Laußer! .... Seite 30

Botschaft ..... Seite 31

## FIT BLEIBEN

Internationaler Tag des  
Sports für Entwicklung  
und Frieden ..... Seite 32

## VIEL GEBOTEN

Aktuelle  
Veranstaltungen ..... Seite 34

## IMMER WIEDER

Regel-mäßige Kurse ..... Seite 46

## KALENDER

Alle Veranstaltungen von  
Januar bis April

ab Seite **50**

OBA-Arbeits-bereiche .... Seite 60

Das OBA-Team:  
So erreichen Sie uns ..... Seite 64



# Weil Weg-schauen nicht hilft

**Wir haben ein schweres Thema im Blick. Nicht, weil wir es suchen, sondern weil es da ist. Weil Weg-schauen nicht hilft. Davon wird es nicht verschwinden.**

Niemand denkt über sich: Ich bin rassistisch. Doch wo beginnt Rassismus? Sicher nicht erst mit Beleidigungen, sondern schon dort, wo ein Mensch anders behandelt wird, weil er anders aussieht, anders spricht, andere Feste feiert oder andere Kleidung trägt.



# Rassismus geht uns alle an



**Manche Menschen sehen zuerst die Hautfarbe, die Herkunft oder den Glauben eines anderen. Doch warum? Wir alle sind Menschen – mit Träumen, Gefühlen und Geschichten. Rassismus trennt, wo eigentlich Nähe entstehen könnte. Viele denken: „Mich betrifft das nicht.“ Aber stimmt das?**

Rassismus ist mehr als offener Hass. Er beginnt oft leise: in einem Witz, in einer Bemerkung, in der Annahme, jemand gehöre „nicht richtig dazu“. Das nennt man All-tags-rassismus. Er passiert, wenn Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Sprache oder Religion anders behandelt werden – manchmal ohne böse Absicht, aber mit großer Wirkung. Denn jedes dieser Erlebnisse hinterlässt Spuren.







**Lasst uns neugierig  
bleiben – aufeinander,  
auf Geschichten, auf  
Perspektiven.**

### **Ist Ausgrenzung das neue Normal?**

In Deutschland wird Rassismus zunehmend wieder salonfähig. Das bedeutet: Es wird wieder normal. Worte, die spalten, werden lauter. In sozialen Medien und auf der Straße zeigen sich Ausgrenzung und Miss-trauen. Gerade deshalb braucht es Orte, an denen Menschen einander mit Offenheit begegnen. Orte, an denen Viel-falt gelebt und geschützt wird.

Rassismus unterscheidet sich von anderen Dis-kriminierungs-formen wie Ableismus, der Menschen mit Behinderung aus-schließt. Doch

das Ziel ist das-selbe: Menschen werden bewertet – nach etwas, das sie nicht ändern können. Dis-kriminierung, egal in welcher Form, schwächt das Miteinander.

### **Zuhören statt Weg-schauen**

Rassismus betrifft uns alle. Er entsteht im Alltag – in Worten, Blicken oder Ungerechtigkeit.

Lasst uns neugierig bleiben – aufeinander, auf Geschichten, auf Perspektiven. Wenn wir hinhören und reden, statt zu schweigen, kann aus Unverständnis Verständnis werden. Und aus Angst Respekt.

# Miteinander statt gegen·einander

Das Evangelischen Migrations-zentrum im Griechischen Haus (EMZ) ist eine Einrichtung vom Evangelisch-Lutherischen Dekanats-bezirk München. Es schafft seit über 50 Jahren Begegnungs-räume für Menschen, Ideen und Viel-falt.

Dort begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Lebens-ge-schichten, Religionen und Kulturen. Hier entsteht eine bunte Gemein-schaft. Wir wollen, dass unser Haus ein Ort ist, an dem Menschen sich sicher fühlen, voneinander lernen und sich gegenseitig respektieren können.

Wir schaffen Möglichkeiten für Austausch und Kreativität – unab-hängig von Herkunft, Sprache oder Welt-anschauung. Wir begleiten Veränderungen in der Gesellschaft, fördern Teilhabe und setzen uns für eine offene, demokratische Gesell-schaft ein. Wir glauben daran, dass Veränderung im Kleinen beginnt – im Zuhören, im Gespräch, im gemeinsamen Tun. Jeder Mensch



bringt etwas Wertvolles mit. Und genau das macht uns stark.

So wird das EMZ zu einem Ort, an dem Vielfalt sichtbar wird – und Rassismus keinen Platz hat. Denn wir alle tragen Verantwortung für ein respekt-volles Miteinander.

Gottfried Rösch,  
Basira Beutel





# Nie wieder ist jetzt!

Klaus Schultz ist Gründungs-mitglied bei *!Nie wieder*. Max Lütgens arbeitet seit 2020 im Vorbereitungs-team von *!Nie wieder* mit. Dieses Team trifft sich regel-mäßig im Kult9. Was genau die Initiative macht und warum dieses Engagement so wichtig ist, erzählen Klaus und Max im Interview.

*!Nie wieder* ist eine Initiative im deutschen Fußball. Hinter einer Initiative stehen immer Menschen, die etwas verändern wollen. Zum Beispiel Kante zeigen gegen rassistisches Verhalten im Fußball-stadion. Am 27. Januar wird jedes Jahr an die Befreiung vom Konzentrations-lager Auschwitz gedacht. So auch im Profi-fußball. Rund um diesen Gedenk-tag organisiert die Initiative *!Nie wieder* Aktionen in Stadien.

**Max, was machst du haupt-beruf-lich? Und wo bist du ehrenamtlich aktiv?**

**Max:** Ich arbeite im Bildungs-bereich der Gedenk-stätte vom Konzentrations-lager Dachau. Wir organisieren zum Beispiel Führungen und Treffen mit Menschen, die im 2. Welt-krieg selbst in einem Konzentrations-lager waren. Diese Personen nennen

wir Zeit-zeugen. Ehrenamtlich bin ich beim Fußball Nord in der OBA-Sport-gemeinschaft (OBA-SG), nachdem mich Martina Eller, eure Sport-referentin, angesprochen hatte.

**Klaus, du bist von Anfang an bei *!Nie wieder*. Wie kam es zu der Initiative? Und was sind die Ziele?**

**Klaus:** Eine italienische jüdische Gemeinde erinnerte bei einem Fußball-spiel an die Befreiung von Auschwitz. Das wollten wir in Deutschland auch machen. 2004 gab es dann den 1. Gedenk-tag im deutschen Fußball. Da haben schnell sehr viele Vereine mit-gemacht: Alle Profi-vereine und auch viele Fußball-vereine bei den Amateuren. Diese Entwicklung hatten wir uns erträumt, aber nicht unbedingt so erwartet.

**Das ist be-eindruckend! Ihr erreicht dadurch sehr viele Menschen. Was hat sich damit in den Stadien verändert?**

**Max:** Ich erinnere mich noch an das Spiel vom FC Bayern gegen Beşiktaş Istanbul im Olympia-stadion. Viele Bayern-fans haben Aldi-Tüten hochgehalten. (Anmerkung: In den 1990er Jahren stand einkaufen bei Aldi symbolisch für Menschen mit wenig Geld. Gleichzeitig waren →

Max





damit oft auch Menschen zum Beispiel mit einem türkischen Hintergrund gemeint.) Das war eine klar rassistische Aktion. Das würde es heute nicht mehr geben. Im Gegenteil: heute setzen besonders auch die Bayern-fans positive Zeichen gegen Dis-kriminierung. Am letzten Gedenk-tag 2024 haben sie mit einer super Aktion an die verfolgten Bayern-mitglieder im Holocaust erinnert. Sie haben Bilder von diesen Menschen hochgehalten. Die Fans haben sich aktiv mit der Geschichte auseinander-gesetzt. Die Löwenfans gegen Rechts von 1860 München machen ebenfalls Aktionen zum Gedenk-tag.

## Rechte Parolen und Ausgrenzung haben keinen Platz mehr im Stadion.

Aber auch der Verein FC Bayern erinnert an seine jüdischen Wurzeln, unter anderem mit der 2017 gegründeten Kurt Landauer Stiftung und ist aktiv gegen Rassismus. (Anmerkung: Kurt Landauer war vor und nach dem 2. Welt-krieg als Präsident vom FC Bayern aktiv. Als Jude durfte er im National-sozialismus

dieses Amt nicht mehr ausüben und war 1938 sogar im KZ Dachau inhaftiert). Diese Entwicklung und viele Aktionen anderer großer Vereine gehen schon ein Stück weit auf die Gründung von unserer Initiative !Nie wieder zurück.

### Nun gibt es in der Gesellschaft seit einigen Jahren einen deutlichen Rechts-ruck. Merkt ihr das in den Stadien oder auf den Fußball-plätzen?

**Klaus:** Der Fußball und auch die Stadion-besucher bilden den Durch-schnitt der Gesellschaft ab. Das heißt: Es gehen linke wie auch rechte Fans ins Stadion. Grundsätz-lich hat sich durch !Nie wieder aber etwas verändert: Rechte Parolen und Ausgrenzung haben keinen Platz mehr im Stadion. Ein Beispiel: Vor einigen Monaten hatte ein Mann in



einer Gedenk-minute für die Opfer des Anschlags in Magdeburg im Dezember 2024 „Deutschland den Deutschen“ gerufen. Die Fans haben sofort mit „Nazis raus“-Rufen reagiert. Ja, es gibt immer wieder rassistische und aus-grenzende Äußerungen in den Stadien. Aber dagegen gibt es Widerspruch! Das

ist eigentlich unser Grund-ziel und das von vielen anderen Initiativen. Und dabei geht es nicht nur gegen antisemitische (juden-feindliche) und rassistische Äußerungen, sondern auch zum Beispiel um Ausgrenzung gegen Menschen mit Behinderung.

Jens Fülle



### Schwierige Wörter einfach erklärt

**Gedenk-stätte:** Eine Gedenk-stätte ist ein besonderer Ort. Dort denken die Menschen zum Beispiel an besondere Men-schen, eine besondere Zeit oder ein besonderes Ereignis.

**Konzentrations-lager:** Das kurze Wort dafür ist: KZ. Das waren besondere Gefängnisse. Dort wurden Menschen ein-gesperrt, verletzt oder getötet. Viele Menschen mussten dort sehr schwere Arbeiten machen. Es gab viele KZ in der Zeit vom National-sozialismus.

**National-sozialismus:** In der Zeit hat die National-sozialisti-sche Arbeiter-partei (NSDAP) in Deutschland bestimmt. Adolf

Hitler war ihr Anführer. Der National-sozialismus ging von 1933 – 1945. Von 1939 bis 1945 war der 2. Welt-krieg.

**Zeit-zeugen:** Das sind Men-schen, die zu einer bestimmten Zeit gelebt haben. Sie haben Sachen aus der Zeit mit-erlebt. Zeit-zeugen können oft viel über die Sachen erzählen, die früher passiert sind.

**Dis-kriminierung:** Manche Menschen werden schlechter behandelt als andere Menschen. Zum Beispiel: Manchmal werden Menschen beschimpft oder ausgeschlos-sen, weil sie aus einem anderen Land kommen.



# Rassismus: wo kommt das her?

**Rassismus hat eine lange Geschichte. Dazu gehört Ausbeutung und Unterdrückung von Menschen. Einblick in die Politik-runde.**

## **Zum Beispiel:**

Vor einigen Jahren kamen viele Arbeiter aus der Türkei nach Deutschland. Sie machten schwere Arbeit und bekamen dafür wenig Geld. Auch das war Rassismus. Heute gibt es ähnliche Probleme. Viele Menschen aus anderen Ländern arbeiten in Deutschland. Manche Deutsche behandeln sie schlecht oder unfair. Das ist auch Rassismus.

## Unser Tipp!

### **Bist du unsicher beim Thema Rassismus?**

Komm zur Politik-runde.

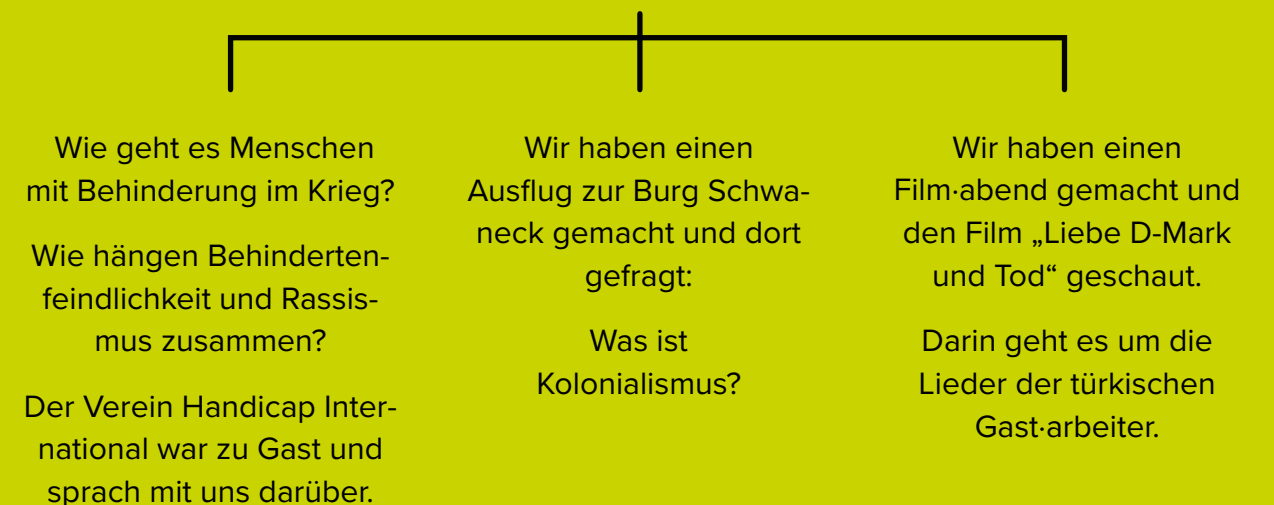
Nächste Veranstaltung:

**Dienstag, 24. Februar:** Muss ich mir Sorgen machen, weil die AfD immer mehr gewählt wird?

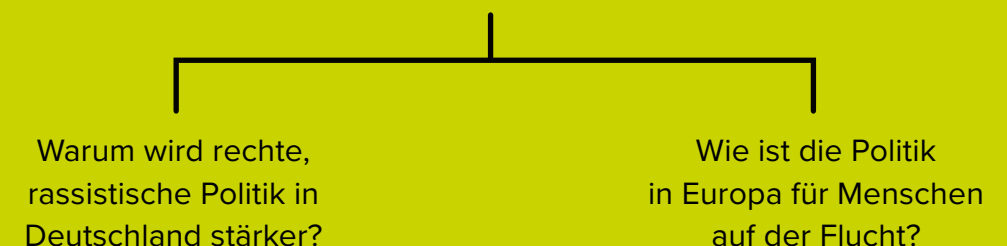
So verstehen wir immer mehr, was Rassismus ist. Und können uns dagegen einsetzen. Denn Rassismus ist ein gesellschaftliches Thema. Es geht uns alle an und liegt nicht nur in der Verantwortung des Einzelnen.



# Mit diesen Fragen haben wir uns in der Politik-runde schon befasst:



# Wir haben darüber gesprochen:



In der OBA Politik-runde treffen wir uns regelmäßig und sprechen über aktuelle Themen aus der Politik. Jede\*r kann mitreden und Fragen stellen. Die Termine stehen in unserem OBAcht-Kalender.



# Scherben und andere Botschaften



**Der Münchner Ahmet Özkan betreibt seit 11 Jahren die Gorilla Bar im Stadtteil Neuhausen. Rassismus gehört zu seinen Erfahrungen. 2018 reagierte er mit der Aktion „Neuhausen pfeift auf Rassismus und Rechte Hetze“.**

Die Aktion war Ahmets Antwort auf Pegida. Das ist eine große islam- und fremden-feindliche Bewegung. Tage vor der Aktion wurde er von der anderen Straßen-seite aus fotografiert. Das fühlte sich bedrohlich an, erzählt uns Ahmet. Aber er ließ sich von seinem Plan nicht abhalten. Auch andere Wirte schlossen sich an. Mit 500 Triller-pfeifen demonstrierten sie mit einem lärmenden Pfeiff-konzert gemeinsam gegen Rassismus. Es war laut, aber auch lustig und bunt. Viele Anwohner unterstützten die Aktion.

Darauf folgten feind-selige Online-Posts. Und Aggression: regel-mäßig wird die Scheibe von Ahmets Bar eingeschlagen. Das letzte Mal Anfang 2025. Man fragte die Tat-person: Warum?

## **Die Antwort: Ihr seid zu viele hier.**

Inzwischen musste die Scheibe mindestens 5 Mal repariert werden. Doch Ahmet hat noch andere Formen von Rassismus erlebt. Zum Beispiel hat er ein „Rück-führ-Ticket“ von der AfD im Brief-kasten gefunden. Oder Aufkleber mit der sinn-gemäßen Botschaft: „Geh

weg aus Deutschland“ wurden an seine Tür geklebt. Das passierte alles erst dieses Jahr. Damit ist er kein Einzel-fall. Auch drei andere Geschäfte wurden beschädigt, die von Migranten betrieben werden. Dazwischen waren Läden ohne eingeschlagene Scheiben. Zufall?

## **Mein Wunsch an Politik und Gesellschaft: Kein Benzin ins Feuer gießen.**

Ahmet wünscht sich von der Politik und von der Gesellschaft: Kein Benzin ins Feuer gießen. Er findet, die Politik macht aktuell Aussagen, die Rassismus eher normalisieren. Dadurch rutschen fremden-feindliche Gedanken immer weiter in die Mitte der Gesellschaft. Er sieht das erst als Anfang, weil sich immer mehr Leute bestärkt fühlen, sich offen rassistisch zu äußern. Die Vergangenheit hat uns gelehrt, dass auf Worte oft Taten folgen.

Simon Dettweiler



# Warum eine bunte Gesellschaft wichtig ist.

**Hamado Dipama arbeitet bei AGABY, einem Verein für Integration und Migration im Münchner Westend und erzählt aus seinem All-tag als Anti-dis-kriminierungs-berater.**

### Hat sich aus Ihrer Sicht in den letzten Jahren etwas verändert?

Ich arbeite in diesem Bereich seit 2019. Ehrenamtlich bin ich bereits seit 2003 dabei. Ja, es hat sich in letzter Zeit viel verändert. Leider jedoch zum Negativen. Rassismus wird immer mehr akzeptiert.

In der Politik kann man diese Entwicklung auch beobachten. Was vor 10 Jahren noch unvorstellbar war, ist heute real. Auch manche demokratische Partei scheint für ein weniger offenes Deutschland zu sein. Seit Jahren wird viel über Migration und Flüchtlinge diskutiert. Das beeinflusst die Stimmung im Land auf eine negative Weise.

## Wo beginnt Rassismus in unserem All-tag? Haben Sie ein Beispiel?

Rassismus im Alltag beginnt häufig unbewusst und manchmal sogar „gut gemeint“, weil man es so gelernt hat. Zum Beispiel: Das Kinderlied „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann“ kennen viele

**Das Kinder·lied „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann“ kennen viele noch aus ihrer Kindheit. Heute wissen wir, dass es eine rassistische Botschaft trägt. →**



noch aus ihrer Kindheit. Heute wissen wir, dass es eine rassistische Botschaft trägt: es bringt Kindern bei, dass sie sich vor Menschen mit dunkler Hautfarbe fürchten sollen. Ein typisches Beispiel ist auch die ständige Frage: „Wo kommst du her?“ Wenn man dann antwortet: „Aus München“, folgt oft sofort die nächste Frage: „Nein, ich meine – wo ursprünglich?“ Diese scheinbar harmlose Neugier führt dazu, dass z.B. viele Schwarze Deutsche, die hier geboren und aufgewachsen sind, sich immer wieder für ihr Dasein und ihre Zugehörigkeit rechtfertigen müssen. Schwarze, arabische oder asiatische Menschen, Sinti und Roma (früher abwertend Zigeuner genannt) werden häufig nicht als Einzelpersonen gesehen, sondern als Vertreter\*innen einer Gruppe.

**Was raten Sie jemandem, der sich dis-kriminiert fühlt? Was kann er oder sie tun?**

Nehmen Sie das Erlebte ernst. Führen Sie ein Protokoll – also schreiben Sie auf wann, wo, wie und mit wem es passiert ist. Sprechen Sie mit vertrauten Personen aus der Familie oder Ihrem Freundeskreis und suchen Sie danach professionellen Rat und Unterstützung.

**Was kann man tun, wenn man Rassismus in seinem Umfeld beobachtet?**

Zeigen Sie Mut und seien Sie solidarisch. Das bedeutet: fragen Sie die betroffene Person, ob sie Unterstützung benötigt. Die Person entscheidet dann, ob sie Hilfe möchte oder nicht. Auch hier ist ein Gedächtnisprotokoll sehr wichtig, falls Sie als Zeuge gebraucht werden. Das ist ebenfalls eine tatkräftige Form der Unterstützung.

**Verschiedene Kulturen bedeuten verschiedene Lebensformen und Lebensstile.**

**Wie kann das Zusammenleben verschiedener Kulturen gut funktionieren?**

Verschiedene Kulturen bedeuten verschiedene Lebensformen und Lebensstile. Eine Staatsgrenze ist kein Ende einer Kultur. Erst wenn wir als Gesellschaft diese Erkenntnis wirklich verstehen und ernstnehmen, kann das Zusammenleben wunderbar funktionieren.



**Hamado Dipama**

ist Anti-diskriminierungsberater bei AGABY – ein Verband für Integration und Migration. Zu ihm kommen Menschen, die Rat und Hilfe brauchen, wenn sie offensichtlich wegen ihrer Herkunft schlecht behandelt werden.



**AGABY**

**Was ist die schönste Geschichte aus Ihrem Berufsleben?**

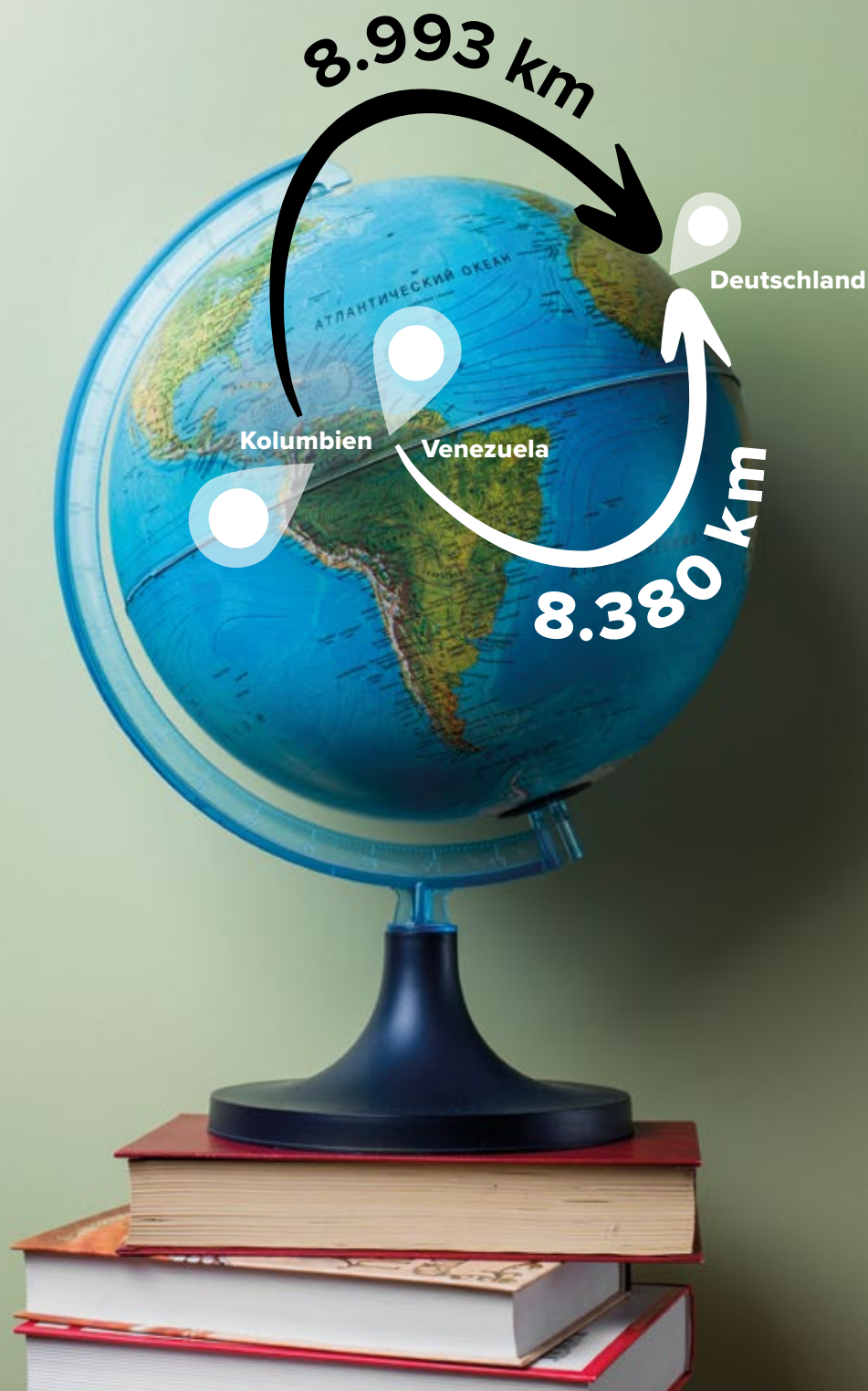
Zum Glück gibt es viele schöne Geschichten. Für mich ist besonders wertvoll, wenn sich Menschen glücklich zurückmelden, um mir zu sagen, dass alles geklappt hat.

Es gibt auch Momente mit Freudenstränen. Zum Beispiel habe ich einer Mutter und ihrem Kind mit Behinderung am Flughafen München geholfen gerade noch den Flieger zu erwischen. Als sie es geschafft haben, weinte die Mutter vor Freude. Sie erzählte laut in der Maschine, dass sie häufig mit ihrem Kind an Flughäfen unterwegs sei, aber noch nie so unterstützt wurde. Besonders gerührt hat sie, dass ich ihr Kind nicht als „behindert“ behandelt habe. Wir haben gemeinsam Barrieren überwunden und es geschafft.

**Das Interview mit Hamado Dipama fand im September 2025 statt. In dieser Zeit wurde er Opfer von einer rassistischen Hetzkampagne. Das bedeutet: Er wurde beleidigt und beschimpft. Und sogar bedroht. Wir verurteilen dieses Verhalten aufs Schärfste.**



# Aus der Ferne nach Deutschland: FSJ bei der OBA



**Im Gespräch mit Rubén und Elisa.  
Beide machen gerade ein Freiwilliges  
Soziales Jahr (FSJ) in der OBA. Wie  
ist es aus einem anderen Land nach  
Deutschland zu kommen?**

**Aus welchem Land kommt  
ihr? Und warum seid ihr nach  
Deutschland gekommen?**

**Rubén:** Ich komme aus Kolumbien. Ich bin hierher-gekommen, um meinen Traum zu erfüllen: eine neue Sprache lernen. Und ein neues Land kennen-lernen, das völlig anders ist als die, in denen ich zuvor gelebt habe.

**Elisa:** Ich komme aus Venezuela. Ich bin als Au-pair nach Deutschland gekommen, um Deutsch zu lernen und eine neue Erfahrung zu machen, die mir hilft, meine Zukunft aufzubauen.

**Wie war dein erster Eindruck von  
Deutschland?**

**Rubén:** Ich kam im Sommer an, also war es wirklich schön. Ich liebe, wie grün alles ist. Dank meiner deutschen Gast-familie und meiner Freund\*innen fühlte es sich nicht an, als würde ich ganz von vorne anfangen. Eher wie ein weiteres verrücktes Abenteuer.

**Hast du dich wegen deiner  
Herkunft schon mal unwohl  
gefühlt?**

**Elisa:** Ja, einmal im Bus mit meinen venezolanischen Freun-dinnen. Eine Frau hat uns böse angeschaut und uns leise beleidigt, nur weil wir Spanisch gesprochen haben. Das war unangenehm. Ich habe manchmal das Gefühl, dass manche Leute denken, wir seien dumm, nur weil wir die Sprache noch nicht gut sprechen. Vielen fehlt ein bisschen Empathie. Es ist nicht leicht, in einem neuen Land alles zu verstehen und sich gut aus-zu-drücken.

**Fragst du dich manchmal: war  
das jetzt rassistisch?**

**Elisa:** Ja, manchmal schon. Zum Beispiel, wenn jemand sagt, ich sehe nicht deutsch aus und fragt, woher ich komme. Oder wenn gefragt wird, warum wir Spanisch sprechen: „Und ihr wollt nicht Deutsch lernen?“ →



**Wie reagieren Menschen auf deinen Akzent, dein Aussehen oder deinen Namen?**

**Rubén:** Mit meinem Akzent und meinem Namen ist es manchmal schwierig. Niemand versteht meinen Namen richtig, er klingt auf Deutsch sehr anders. Aber die meisten sind neugierig und versuchen, mich zu verstehen, trotz meines Akzents.

**Gibt es bestimmte Vorurteile, denen du häufiger begegnest?**

**Rubén:** Nicht viele. Positiv gesehen denken manche, dass wir Kolumbianer laut, leidenschaftlich und sehr herzlich sind. Negativ ist, dass manche sofort an Drogen wie Kokain denken. Aber kein Kolumbianer mag es, wenn das das Erste ist, was man über unser Land sagt.

**Wie gehst du mit solchen Situationen um – sprichst du es an?**

**Rubén:** Ich weiß: viele sprechen aus Unwissenheit. Wenn möglich, erkläre ich es. Wenn nicht, lasse ich sie reden. Manchmal ist Schweigen besser.

**Was hilft dir, damit du dich hier wie zuhause fühlen kannst?**

**Elisa:** Ich bleibe mit meiner

Kultur verbunden – durch Musik, Freunde und Familie per Videoanruf. Gleichzeitig genieße ich die neue Kultur und das Leben hier.

**Was muss sich deiner Meinung nach ändern, damit Alltagsrassismus weniger wird?**

**Rubén:** Ich würde sagen Bildung. Man sollte mehr über andere Kulturen zeigen, um zu verstehen, dass Unterschiede einfach Unterschiede sind. Weder gut noch schlecht. Und daraus entsteht Respekt.

**Gab es auch positive Überraschungen in Deutschland, mit denen du nicht gerechnet hast?**

**Rubén:** Ja. In meinem Land denken viele, Deutsche seien kalt und herzlos. Das stimmt gar nicht. Sie sind sehr ehrlich. Ich habe mich in das Land verliebt. Deutschland bietet ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, viel Natur und für Vegetarier oder Veganer viele Möglichkeiten.

Magdalena Lenker

**Unterschiede sind einfach Unterschiede. Weder gut noch schlecht.**

**Elisa**

**Rubén**





# Was wäre wenn...

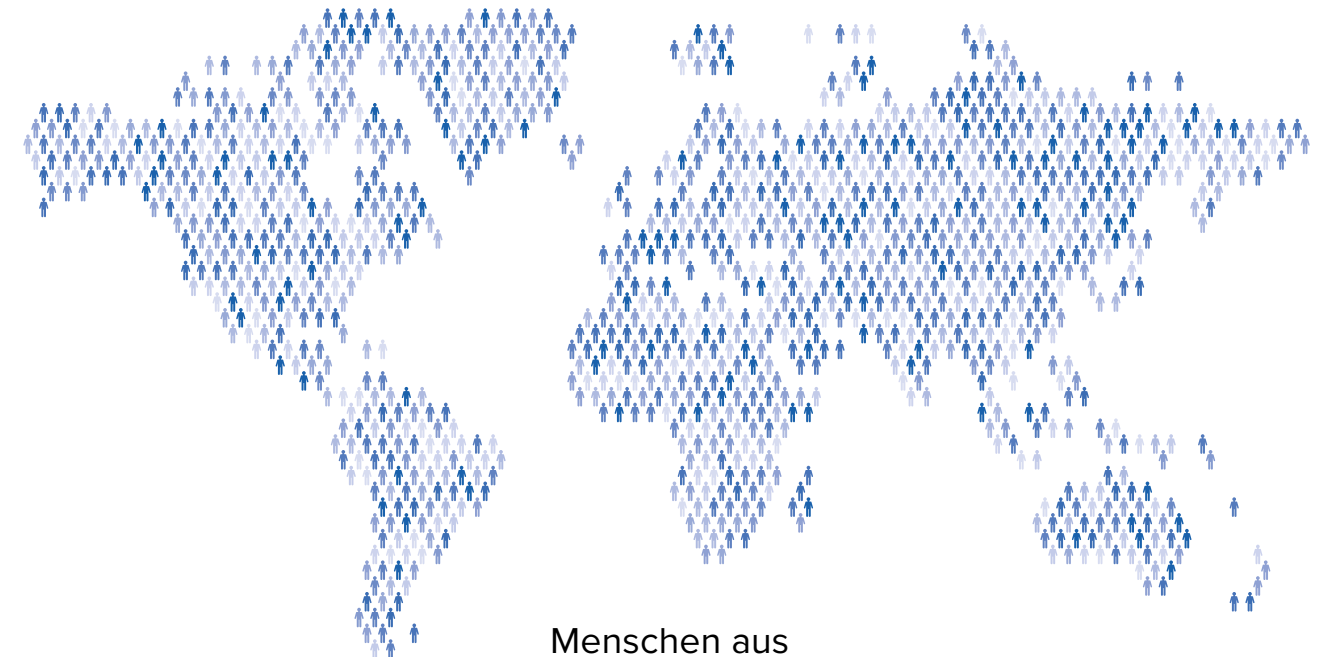
Die Diakonie München und Oberbayern ist vielen Menschen bekannt. Alter, Pflege, Einrichtungen für Kinder, Flüchtlinge, das sind nur einige Themen, in denen Mitarbeiter\*innen der Diakonie tätig sind. Auch im Löhe Haus ist die Diakonie zu finden, so zum Beispiel auch die Hilfe im Alter GmbH.

## Was wäre, wenn diese Menschen nicht da wären?

Wenn ihre Sprachen, ihre Herzlichkeit, ihre Geduld und ihre Fachlichkeit fehlen würden? Pflege braucht Menschen – und sie braucht Vielfalt. Ohne sie würde unser All-tag still-stehen. Und viele alte Menschen wären allein.

David Pende  
Hilfe im Alter GmbH

**Manchmal erzählen Zahlen mehr als man denkt.**



Menschen aus  
**70**  
Nationen

Mehr als die Hälfte der Mitarbeiter\*innen hat eine eigene Migrations-geschichte. Eltern, Großeltern oder die Person selbst sind früher nach Deutschland gekommen.

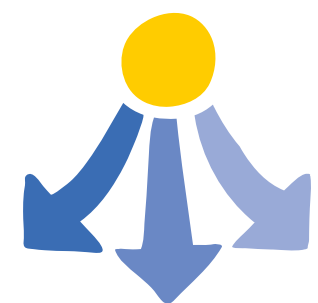
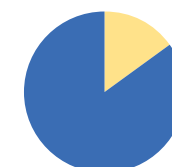
Von unseren

**85**

Auszubildenden haben über

**90 %**

eine Migrations-geschichte.



Sie kommen aus

**36**

Ländern – von Kosovo über Indien bis Eritrea, Afghanistan, Russland und Ukraine.



## Was kann ich gegen Alltags-Rassismus tun?

✓  
Informiere dich bei Organisationen, die gegen Rassismus kämpfen.

✓  
Höre zu, wenn Menschen von Rassismus erzählen.

✓  
Sag, wenn du Rassismus siehst.

✓  
Wende dich an deine Umgebung, wenn du Rassismus erlebst.

## Wie reagierst du bei rassistischer Beleidigung?

✓  
Frage die betroffene Person, wie es ihr geht.

✓  
Sag der beleidigenden Person, dass das falsch ist.



Auch kleine Gesten und Worte können verletzen, aber auch helfen.



## Juli sagt...

**Für die Zukunft ist die Vergangenheit wichtig.**

**Ich habe jüdische Wurzeln. Meine Ur-großeltern waren Juden. Das Judentum ist eine Religion. Ein Teil meiner Familie lebt in Israel.**

Ich selbst bin in Deutschland geboren und aufgewachsen. Vor vielen Jahren war ich in Israel. Ich wollte die Geschichte meiner Familie erfahren. In Jerusalem habe ich Yad Vashem angeschaut. Das ist eine Gedenk-stätte, also ein Ort der Erinnerung. Die Opfer vom National-sozialismus sollen nicht vergessen werden. National-sozialismus bedeutet: Im 2. Welt-krieg wurden zum Beispiel Menschen mit dem jüdischen Glauben schlecht behandelt und sogar getötet. Yad Vashem

hat mich sehr be-eindruckt. Gerade leben wir wieder in einer schwierigen Zeit. Umso wichtiger für unsere Zukunft, sich auch mit der Vergangenheit zu beschäftigen.

## Unser Tipp!

**Ausflug Gedenk-stätte KZ Dachau, Seite 41**





DABEI SEIN

# Danke, Armin Laüßer!

10 Jahre Ehrenamt  
bei der OBA



Ob Fußball-Trainer, Betreuer bei Sport-Wochenenden, Reise-organisator, Impro-Theater-spieler, Nikolaus bei der Weihnachtsfeier der OBA Sportgemeinschaft (Psst! Nicht weitersagen.) – Armin hat's drauf. Er ist ein Zahlenwunder beim Einsammeln von Teilnehmer-geld. Keiner kann besser Lieder von AC/DC improvisieren. Beim Klettern ist er so geschickt wie ein Eich-hörnchen. Beim Biathlon geht kein Schuss daneben. Im Kletterpark macht ihm Regen nichts aus. Doch Armin kann auch gemütlich: einem Lagerfeuer kann er nicht widerstehen.

## Aber wie ist Armin zur OBA gekommen?

Ein Teilnehmer und ein Freund haben ihn gefragt, ob er einmal beim Fußball-Training zuschauen will.

Dann gab es kein Zurück mehr. Seit-dem ist Armin beim Training und bei Turnieren regel-mäßig dabei. Besonders die OBA-Reisen und die Fußball-turniere liegen Armin am Herzen. Weil hier der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen.

**Ich habe viele Personen kennengelernt. Es ist toll mit dem OBA-Team zusammen-zu-arbeiten. Mit den OBA-Teilnehmern wird es nie langweilig.**

Vielen Dank, lieber Armin, für dein umfassendes Engagement! Und Gratulation zu einer Dekade Ehrenamt bei uns!

Alles im Leben ist eine  
**Brücke**

„ein Wort“

ein Lächeln,

das wir dem anderen

schenken.

Ivo Andrič,  
Schrift-steller, Diplomat, Politiker



# Internationaler Tag des Sports für Entwicklung und Frieden



Die Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN) hat diesen besonderen Tag 2013 ins Leben gerufen. Er findet jährlich am 6. April statt, das Datum der ersten Olympischen Sommerspiele 1896. Dieser internationale Tag steht für ein friedliches Zusammenleben und Solidarität. Solidarität bedeutet: Zusammenhalt und Unterstützung. Beim Laufen oder Walken kommen oft viele verschiedene Nationalitäten zusammen. Manchmal geht es um die gemeinsame Bewegung. Manchmal geht es aber auch darum für eine gute Sache zu laufen.



## Würmtaler Staffel-lauf

Mit dem TSV Gräfelfing bilden wir inklusive Staffeln. Jeder läuft 3 oder 4,5 km. Die Strecke kann nach Absprache auch verkürzt werden. Alle sind willkommen!

**Wann?** 16. Mai 2026

**Wo?** Sportplatz 1, 82152 Krailling

**Mehr Infos:** Jens Fülle



## Run4Hope

Nach Feierabend etwas Gutes tun – für sich und für andere! Und wie? Einfach gegen einen kleinen Betrag mit-laufen. Das gesammelte Geld kommt den Special Olympics Bayern zugute.

### Kleiner Tipp:

Je früher man sich anmeldet, desto günstiger ist das Start-geld. Ab 1. Dezember startet die Anmeldung.

**Wann?**

16. September 2026, 18:00 Uhr

**Wo?** Feringasee

Die barriere-freie Runde geht einmal um den See (2,6 km). Jeder läuft in seinem Tempo.



## Walking-gruppe

### Nymphenburger Schlosspark

Hier kannst du dich an der frischen Luft bewegen, etwas für deine Gesundheit tun und dabei nette Menschen kennen-lernen. Es gibt keinen Leistungs-druck, dafür viel Freude an Bewegung und Gemeinschaft. Egal, ob Anfänger\*in oder mit Erfahrung: Jede\*r ist willkommen.

### Kleiner Tipp:

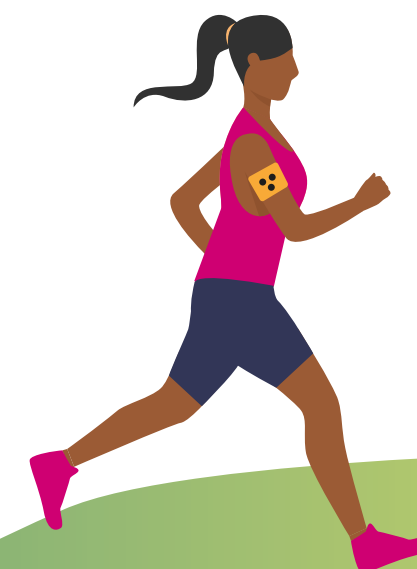
Bitte bequeme Schuhe und Kleidung mit-bringen. Walking-stöcke sind vorhanden. Vielleicht findet sich nach dem ersten Termin eine regelmäßige Gruppe. Kostenlos – einfach vorbeikommen!

**Wann?** 5. Mai 2026, 16:30 – 17:30 Uhr

**Wo?** vor dem Backspiel-haus an der südlichen Auf-fahrts-allee

**Mehr Infos:** Martina Eller

**Mehr Infos zu  
Run4Hope**





# Freizeit gestalten. Menschen begegnen. Hier ist VIEL GEBOTEN.

## Wichtig für alle Ausflüge:

- ✓ wetter-feste Kleidung
- ✓ bequeme Schuhe
- ✓ Behinderten-ausweis  
und Wert-marke für  
die Fahrt und  
Eintritt – im Original!
- ✓ etwas Brotzeit mit  
Getränk

Der Schuh bedeutet:  
**Checkliste beachten!**



### Wer keinen Platz hat, wird benachrichtigt!

Die Zahl der Teilnehmer\*innen ist begrenzt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie nicht teilnehmen. Bei Nicht-erscheinen oder Absage ab Montag in der Woche vom Ausflug wird der Teilnahme-beitrag fällig!

## VIEL GEBOTEN

**SAMSTAG, 10. JANUAR**

### Aprés-Ski-Party

● 19:00 – 23:00 Uhr **Kathy Mörth**

Wir feiern wie auf der Ski-hütte! Bei einem Gläschen Ski-wasser und vielen Stimmungshits.

**Wievie?**  
2 EUR

**Wo:**  
Kult9



**MITTWOCH, 14. JANUAR UND  
MITTWOCH, 25. FEBRUAR**

### Gesprächs-kreis für Männer mit Handicap

● 18:00 – 20:00 Uhr **Hannah Fröhler**

Wir sprechen über Bedürfnisse und Schwierigkeiten im Bereich der Sexualität von Männern mit Behinderung. Wie lebe ich meine Sexualität selbst-bestimmt? Was sind meine Grenzen? Welche Grenzen hat mein Gegenüber? Im Gesprächs-kreis sind Männer mit Behinderung unter sich.

**Bitte anmelden bis 7. Januar.**

**Leitung:**  
Daniel  
Neugebauer

**Wievie?**  
Eintritt frei

**Wo?**  
Löhe Haus,  
Besprechungs-  
raum 2. Stock

Man kann auch  
noch spontan  
dazu-kommen.



**DONNERSTAG, 22. JANUAR**

### Yehudi Menuhin Konzert für Senior\*innen

● 15:00 – 16:00 Uhr **Kristin Kockro**

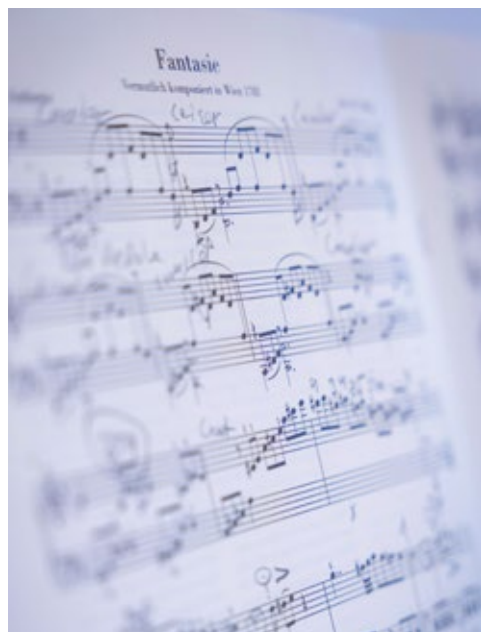
Der Yehudi Menuhin e.V. ist seit vielen Jahren Konzert-partner der OBA. Junge Musiker\*innen zeigen ihr Können – diesmal vor älterem Publikum. Ab 14:00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.

**Bitte anmelden bis 15. Januar.**

**Wievie?**  
3,50 EUR  
für Kaffee und  
Kuchen

**Wo?**  
Kult9

**LIVE  
YEHUDI  
MUSIC  
MENUHIN  
NOW**







FREITAG, 30. JANUAR

## Senioren·politik in München

● 14:30 – 16:30 Uhr **Kristin Kockro**

Kandidat\*innen der demokratischen Parteien aus Nauhausen-Nymphenburg stellen sich vor und beantworten Fragen zur Senioren·politik ihres Partei·programms für die Kommunal·wahl im März 2026.  
**Bitte anmelden bis 23. Januar.**

*Bei der Kommunal·wahl 2026 in München wird ein oder eine Ober·bürgermeister\*in, der Stadt·rat und die Bezirks·ausschüsse gewählt. Ko·operations·veranstaltung mit Beinander e.V. und dem Senioren·beirat der LHM.*



**Wieviel?**  
Eintritt frei

**Wo?**  
Seniorentreff  
Neuhausen,  
Leonrodstr. 14b

**Treffpunkt:**  
14:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**  
16:30 Uhr,  
Löhe Haus



SAMSTAG, 31. JANUAR

## Ausflug Winter·spaziergang mit Café·besuch

● 12:00 – 17:00 Uhr **Andrea Strobl**

Warm einpacken und losziehen: Wir machen einen gemeinsamen Winter·spaziergang. Danach wärmen wir uns in einem Café auf.  
**Bitte anmelden bis 14. Januar.**

**Leitung:**  
Team aus  
Ehrenamtlichen

**Wieviel?**  
7 EUR  
Teilnahme,  
30 EUR für  
Café·besuch

**Wo?**  
12:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**  
17:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Ausflugs·telefon:**  
0151 - 280 580 44

DIENSTAG, 3. FEBRUAR

## Grenzenlos? Besuch einer Kunst·ausstellung

● 16:00 – 19:30 Uhr **Kathrin Horn**

Die Künstlerin Ergül Cengiz benutzt Muster aus der islamischen Kunst. Sie hat ein großes Wand·bild aus Land·karten und Zeichnungen gemacht. Darum geht es bei ihrer Kunst: Wo komme ich her? Wo sind (meine) Grenzen? Vor der Führung sprechen wir über diese Fragen.  
**Bitte anmelden bis 23. Januar.**

**Wieviel?**  
5 EUR

**Treffpunkt:**  
16:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**  
ca. 19:30 Uhr,  
Löhe Haus

VIEL GEBOTEN



SAMSTAG, 7. FEBRUAR

## Faschings·ball in Oberschleißheim

● ab 15:00 Uhr **Kathy Mörth**

Helau und Alaaf! Herzliche Einladung an alle Faschings·prinzen, Hexen, Dschungel·tiere oder als was immer ihr euch verkleiden wollt. Wir besuchen gemeinsam den Faschings·ball in Oberschleißheim.  
**Bitte anmelden.**

**Wieviel?**  
Geld für Eintritt,  
Essen und  
Getränke  
**Wo?**  
Augustinum  
Werk·stätten,  
Hirschplanallee 2,  
Oberschleißheim  
**Treffpunkt:**  
15:00 Uhr,  
Löhe Haus



DONNERSTAG, 5. FEBRUAR UND  
DONNERSTAG, 2. APRIL

## Golden Age Disco mit DJ Sebastian

● 18:00 – 21:00 Uhr **Kristin Kockro**

Tanzen für die Generation 60+ mit Hits aus den 50er bis 70er·Jahren. Lasst uns das Tanz·bein schwingen!  
**Bitte anmelden bis 30. Januar.**

**Wieviel?**  
Eintritt frei,  
Geld für Getränke

**Wo?**  
Kultur im Trafo,  
Nymphenburger  
Str. 171a







SONNTAG, 8. FEBRUAR

## Sportlicher Sonntag

● 10:00 – 18:00 Uhr **Jens Fülle**

Alle können mit-spielen und aus-probieren!

**Fußball:** ca. 10:00 – 15:00 Uhr

**Basket-ball, Badminton oder Tisch-tennis:**  
ca. 15:00 – 18:00 Uhr.

Leih-schläger sind vorhanden.

**Bitte anmelden bis 14. Januar.**

**Wieviel?**

5 EUR

**Wo?**

Sporthalle  
Unterföhring,  
Jahnstr. 5



SAMSTAG, 14. FEBRUAR

## Senioren\*innen-fasching

● 14:00 – 17:30 Uhr **Kristin Kockro**

Für Fasching ist man nie zu alt. Kommen Sie mit und erleben Sie ein buntes Programm! Einlass ist ab 13:30 Uhr.

*Ko-operations-veranstaltung mit Beinander e.V.,  
Christuskirche, Seniorenvertretung Neuhausen und VDK*



**Wieviel?**

Geld für Getränke

**Wo?**

Gemeinde-saal  
Christuskirche,  
Dom-Pedro-Platz 5

**Treffpunkt:**

13:00 Uhr,  
Löhe Haus



SAMSTAG, 14. FEBRUAR

## Politik·tram

● 13:00 – 18:00 Uhr

**Antonie Hutter und Hannah Fröhler**

Am 8. März sind Kommunal-wahlen. Davor löchern wir Politiker\*innen mit Fragen. Dabei fahren wir mit der Tram durch unsere Stadt. Es gibt Snacks und Getränke. Plätze sind begrenzt! Abfahrtsort und Fahrt-details folgen.

**Bitte anmelden bis 30. Januar.**

**Wieviel?**

Eintritt frei

**Treffpunkt:**

13:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**

18:00 Uhr,  
Löhe Haus

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

## München wählt

● 18:00 – 21:00 Uhr **Antonie Hutter, Kathrin Horn, Hannah Fröhler**

Am 8. März findet in München die Kommunal-wahl statt. Das heißt: Es wird ein oder eine Ober-bürgermeister\*in, der Stadt-rat und die Bezirks-ausschüsse gewählt. Wir sprechen über verschiedene Themen rund um die Wahl. Fragen stellen ist erwünscht! Snacks und eine kleine Show-einlage inklusive. Denn: Politik darf auch Spaß machen.

**Bitte anmelden bis 20. Februar.**

*In Ko-operation mit der Pfennigparade und der  
Münchner Volkshochschule (MVHS).*



SAMSTAG, 7. MÄRZ

## Ausflug ins Museum Wolfratshausen

● 9:00 – 17:00 Uhr **Andrea Strobl**

1000 Jahre Stadtgeschichte ganz frisch präsentiert: Wir begegnen einem riesigen Krautlöffel, können auf ein Floß steigen und Kräfte-messen. Danach gehen wir noch ins Café.

**Bitte anmelden bis 13. Februar.**

**Wieviel?**

5 EUR

**Wo:**

Münchner  
Volkshochschule,  
Belgradstr. 108

**Treffpunkt:**

18:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**

21:30 Uhr,  
Löhe Haus

**Leitung:**

Team aus  
Ehrenamtlichen

**Wieviel?**

7 EUR Teilnah-me, 30 EUR für  
Café-besuch und  
Eintritt

**Treffpunkt:**

9:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**

17:00 Uhr,  
Löhe Haus

**Ausflugs-telefon:**

0151 - 280 580 44

VIEL GEBOTEN





## LIVE YEHUDI MUSIC MENUHIN NOW

**DONNERSTAG, 12. MÄRZ**

### Yehudi Menuhin Konzert

● **19:00 – 20:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Der Yehudi Menuhin e.V. ist seit vielen Jahren Konzert-partner der OBA. Junge Musiker\*innen zeigen ihr Können.

**Wieviel?**  
Eintritt frei

**Wo?**  
Kult9

**SAMSTAG, 28. MÄRZ UND  
SONNTAG, 29. MÄRZ**

### Selbst·verteidigung für Frauen mit Behinderung

● **10:00 – 16:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Nein sagen üben! Welche Nähe gefällt mir, welche nicht? Welche Berührungen mag ich und welche nicht? Wie zeige ich anderen meine Grenzen – auch auf Whatsapp, Instagram, Tiktok? Selbst-verteidigungs-techniken kennen-lernen und aus-probieren. Es sind keine Vor-kennt-nisse nötig. Für Frauen ab 18 bis 35 Jahren.

Die Teilnahme-gebühr wird nach Anmeldung fällig! Die Teilnehmerinnen-zahl ist begrenzt. Rück-meldung nur, wer keinen Platz bekommen hat oder wenn der Kurs ausfällt.

**Bitte anmelden bis 23. Februar.**



**Leitung:**  
Franziska Maier  
und Cosima  
Mangold von  
Wildwasser  
München e.V.,  
Trainerinnen  
für Selbst-be-  
hauptung und  
Selbst-verteidi-  
gung

**Wieviel?**  
30 EUR Kurs und  
Verpflegung

**Wo?**  
Kult9

**30. MÄRZ – 3. APRIL**

### Oster·ferien·programm für Jung & Alt

● **Kristin Kockro**

Wir bieten verschiedene Ausflüge und Veranstaltungen an. Ab Mitte Februar liegt der Flyer im Kult9 aus. Oder Sie kreuzen hier im Anmelde-bogen an, dass Sie den Flyer mit der Post zugeschickt bekommen möchten.

**Wo?**  
München und  
Umgebung

**MONTAG, 30. MÄRZ**

### Besuch der KZ-Gedenk·stätte in Dachau

● **13:15 – 17:30 Uhr** **Kristin Kockro**

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus findet in der KZ-Ge-denk-stätte Dachau eine Führung statt (Dauer ca. 90 Minuten). Im Anschluss gibt es die Gelegenheit zu einer Gesprächs-run-de mit Kaffee, Tee und Kuchen im Gemein-de-zentrum der Versöhnungs-kirche auf dem Gelände.

Weitere Veranstaltungen vom Oster-ferien-programm finden Sie im Flyer. Die-ser ist ab Mitte Februar verfügbar. Begrenzte Plätze!

**Bitte anmelden bis 13. März.**

*Ko-oration mit dem Senioren-treff Neuhausen und dem ASZ Neuhausen.*



**Wieviel?**  
10 EUR inkl.  
Anfahrt mit  
VW-Bus

**Treffpunkt:**  
13:15 Uhr,  
Löhe Haus

**Rückkehr:**  
17:30 Uhr,  
Löhe Haus







**FREITAG, 3. APRIL**

## Gottesdienst Karfreitag

● **15:00 Uhr** **Oliver Gründel**

Christen auf der ganzen Welt feiern diesen Tag der Versöhnung von Gott mit den Menschen. Auch wir in der OBA begehen die Todesstunde Jesu gemeinsam. Dazu laden wir Sie herzlich ein. Danach gibt es Kaffee und Kuchen und Zeit für Gespräche.

**Wieviel?**  
Eintritt frei

**Wo?**  
Kult9



**SAMSTAG, 25. APRIL**

## Old-timer Rausfahrt

● **9:30 – ca. 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Diese Rausfahrt geht mit Old-timern und Young-timern in die Münchner Umgebung. In coolen Kisten fahren wir durch die Landschaft mit einem spannendem Ziel und genießen die Freiheit. Für Speis und Trank ist gesorgt.

Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.

**Bitte anmelden bis 11. März.**

**Wieviel?**  
30 EUR

**Wo?**  
München und Umgebung

**Treffpunkt:**  
9:30 Uhr Löhe Haus oder 10:00 Uhr Schloss Nymphenburg – bitte Bescheid geben, zu welchem Treffpunkt Sie kommen!

**Rückkehr:**  
ca. 17:00 Uhr, Löhe Haus  
**Ausflugs-telefon:**  
0151 - 280 580 44



**Leitung:**  
Team aus Ehrenamtlichen

**Wieviel?**  
7 EUR Teilnahme, 30 EUR für Eintritt und Café-besuch

**Treffpunkt:**  
9:00 Uhr, Löhe Haus

**Rückkehr:**  
ca. 17:00 Uhr, Löhe Haus

**Ausflugs-telefon:**  
0151 - 280 580 44



**SAMSTAG, 18. APRIL**

## Ausflug in den Wild-park Poing

● **9:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Ein Ausflug für alle, die sich gerne in der Natur bewegen und Tiere haut-nah erleben möchten: Wir gehen in den Wildpark Poing.

**Bitte anmelden bis 23. März.**



**SAMSTAG, 9. MAI UND  
SONNTAG, 10. MAI**

## Mannsbilder: Selbst-beauptung für Männer

● **10:00 – 16:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Was gefällt mir und was mag ich nicht? Ist Selbst-beauptung auch ein Thema für Männer? Wir befassen uns in diesem Training mit Körperarbeit, Liebe und Freundschaft.

Die Teilnahme-gebühr wird nach Anmeldung fällig! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Rückmeldung nur, wer keinen Platz bekommt oder wenn der Kurs ausfällt.

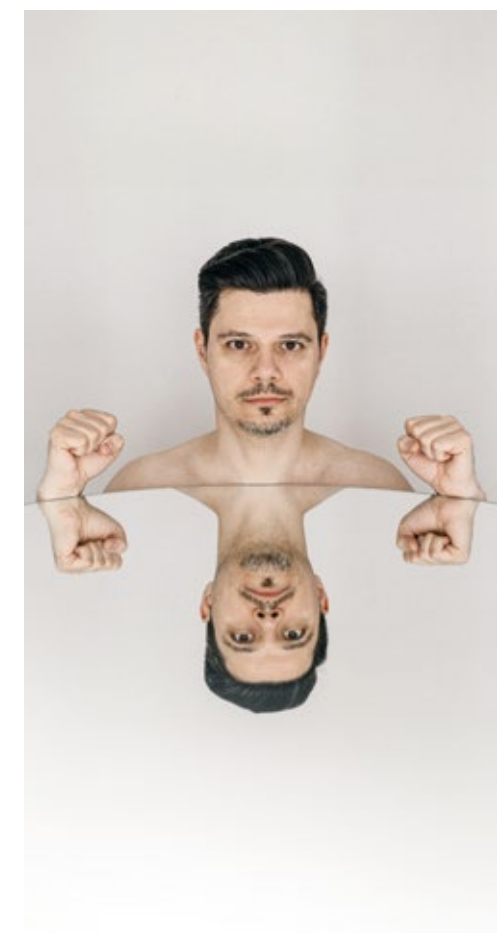
**Bitte anmelden bis 17. April.**



**Leitung:**  
Bernd Drägestein  
mannigfaltig-sued.de;  
Durchführung Wildwasser e.V.

**Wieviel?**  
30 EUR Kurs und Verpflegung

**Wo?**  
Kult9





# Live·erlebnis im Kult9

Sie finden alle Termine von Januar bis Juli 2026 auch in unserem Kult9-Programmheft Neuhausen Live.

Das Heft liegt im Kult9 aus. Viel Spaß beim Blättern! Oder Sie schauen auf unsere Homepage [www.kult9.de](http://www.kult9.de)



### Sie wollen gerne ein Konzert im Kult9 besuchen?

Sprechen Sie uns an. Sie können ermäßigte Kartenpreise anfragen. Reservieren Sie mindestens 2 Wochen vor dem Konzert die Karte. Wenn Sie nicht zur Veranstaltung kommen, müssen Sie die Karte trotzdem bezahlen!



Übrigens: Auf unserer Homepage können Sie Karten auch online kaufen (ohne Ermäßigung). [www.kult9.de](http://www.kult9.de)

## Januar

22.1.	20:00 Uhr	Musik & Kleinkunst   Eintritt frei
23.1.	20:00 Uhr	Heels & Bones
24.1.	20:00 Uhr	Soylent Gelb, The Crowds, 1328

## Februar

5.2.	20:00 Uhr	Seventh Station vs. 7for4
6.2.	20:00 Uhr	Spilled Milk
7.2.	20:00 Uhr	MUCke hilft Festival
13.2.	20:00 Uhr	EX120 feat. Dark Number
14.2	20:00 Uhr	Lisa Fitzek
26.2.	20:00 Uhr	Musik & Kleinkunst   Eintritt frei
27.2.	20:00 Uhr	Amber & the Moon

## März

6.3.	20:00 Uhr	Tangente & Atomik Kitchen
7.3.	20:00 Uhr	Muddy What?
13.3.	20:00 Uhr	Honahlei

18.3. bis 21.3.  
jeweils ab 17 Uhr

### Kultur·tage im Kult9

Kultur für alle. Gemeinsam gegen Ausgrenzung.

26.3.	20:00 Uhr	Musik & Kleinkunst   Eintritt frei
-------	-----------	------------------------------------

## April

23.4.	20:00 Uhr	Musik & Kleinkunst   Eintritt frei
25.4.	20:00 Uhr	Pete McCredie



IMMER WIEDER

# Neues lernen. Körper und Geist trainieren. IMMER WIEDER.

Hier finden regel-mäßige Kurse in Gruppen statt. Alle Kurse sind offen für Menschen mit und ohne Behinderung. Für alle Kurse ist eine Anmeldung notwendig. Manche Kurse finden hybrid statt, das bedeutet: Sie können vor Ort oder von zuhause am PC (online) teilnehmen.

**Mit wem?** Nicole Neratzoulis  
**Wann?** Kurs-beginn ab März  
**Wieviel?** 55 EUR für 15 Termine  
**Wo?** VHS Neuhausen-Nymphenburg/Trafo,  
barriere-frei erreichbar

MITTWOCH

## Englisch – First Steps

● 18:30 – 19:30 Uhr **Andrea Strobl**

Sie lernen Englisch in einer kleinen Gruppe von 6 Personen. In langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, im Kurs wird viel gesprochen. Für Anfänger\*innen mit Vorkennt-nissen.

**Der Kurs findet in Zusammen-arbeit mit der Münchner Volks-hochschule VHS statt.**

**Bitte anmelden.**



**DIENSTAG** **hybrid**

## Rücken·fit·kurs

● **18:30 – 20:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Verspannungen lösen durch einfache Übungen. Rücken-muskeln aufbauen. Beweglichkeit verbessern. Gleich-gewicht trainieren. Spaß haben an Bewegung in der Gruppe. Sie brauchen keine Vorkennt-nisse. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Aktuell nur noch freie Plätze für eine Online-Teilnahme.

**Bitte anmelden.**

**Mit wem?** Kathi Glaser

**Wieviel?** 10 Abende: 35 EUR Ehrenamtliche im Kult9, 40 EUR Teilnehmer\*innen mit Behinderung, 80 EUR alle anderen

**Wo?** Kult9 oder online am eigenen PC



**Mit wem?** Barbara Muski

**Wann?** 7.1. – 25.3.

**Wieviel?** 10 Abende: 50 EUR

**Wo?** Kult9

**DIENSTAG**

## Musik·projekt

● **18:30 – 20:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Für Menschen mit und ohne Behinderung. Für alle, die musikalisch sind. Für alle, die gerne in der Gruppe Musik machen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

**Bitte anmelden.**

**Mit wem?** Markus Adam, Musik-pädagoge

**Wann?** 16.12.2025 – 17.3.2026, nicht in den bayerischen Schul-ferien.

**Wieviel?** 10 Abende: 40 EUR

**Wo?** Kult9

**IMMER WIEDER**

**MITTWOCH**

## Entspannen mit Ausmal·bildern

● **17:30 – 19:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Gemeinsam Bilder ausmalen entspannt und macht Spaß! Man kann auch ein eigenes Bild malen. Wir malen mit Filz- und Bunt-stiften. Vorlagen mit Tieren, Blumen, für Geburtstage und Mandalas stehen bereit. Manchmal hören wir entspannte Musik. Das Material bringt die Kurs-leitung mit. Auch für Menschen mit Arm-/Hand-einschränkungen.

**Bitte anmelden bis 5. Januar.**





Die Farben stehen für unsere Arbeits-bereiche

- Jugend, Familie
- Senior\*innen
- Clubs
- Kultur
- Bildung, Politische Bildung
- Begegnung
- Beratung
- Sport
- Ehrenamt
- Kult9

Öffnungs-zeiten  
Café im Kult9

Dienstag  
17:00 – 19:30 Uhr

Mittwoch, Donnerstag  
17:00 – 21:00 Uhr

Freitags geöffnet im Rahmen  
der Veranstaltungen

Samstags bei  
OBA-Veranstaltungen  
16:00 – 22:00 Uhr

Samstags bei  
Kult9-Veranstaltungen  
16:00 – 19:00 Uhr

Januar

Mittwoch, 7. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ⭐ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 19:30 ⭐ Englisch-kurs – First Steps
- 18:30 – 20:30 Fürstenrieder Club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 8. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ⭐ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club

Freitag, 9. Januar »Café im Kult9 geschlossen

- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

Samstag, 10. Januar

- 16:00 – 22:00 Café im Kult9
- 18:30 – 20:00 ⭐ Tanz-kurs "Darf ich bitten"
- 19:00 – 23:00 Apres-Ski-Party

Montag, 12. Januar

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 13. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Dienstags-treff
- 17:00 – 20:00 Kult-Dienstag
- 18:00 – 20:00 ⭐ Politik-runde
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ⭐ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ⭐ Rücken-fit-kurs
- 18:00 – 20:00 Kegeln

Mittwoch, 14. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ⭐ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:00 – 20:00 ⭐ Gesprächs-kreis für Männer mit Handicap
- 18:30 – 19:30 ⭐ Englisch-kurs – First Steps
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 15. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ⭐ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club

Freitag, 16. Januar »Café im Kult9 geschlossen

- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

Samstag, 17. Januar »Café im Kult9 geschlossen

- 16:00 – 18:00 ⭐ OBA Black Hats »Schnuppern möglich

Montag, 19. Januar

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton



Unser Tipp!

MITTWOCH, 14. JANUAR  
UND 25. FEBRUAR  
Gesprächs-kreis für  
Männer mit Handicap

Seite 35

Dienstag, 20. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Dienstags-treff
- 18:30 – 20:00 ⭐ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ⭐ Rücken-fit-kurs

Mittwoch, 21. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ⭐ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 19:30 ⭐ Englisch-kurs – First Steps
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 18:30 – 20:30 Fürstenrieder Club
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Der Stern bedeutet:  
Bitte anmelden!





Donnerstag, 22. Januar		
● 14:00 – 17:00	☆	Donnerstags-treff
● 14:00 – 16:00	☆	Yehudi Menuhin e.V. LIVE MUSIC NOW
● 18:00 – 20:00		Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30	☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00		Frauen-treff
● 18:30 – 20:30		Neuaußinger Club
■ 20:00 – 00:00		Musik und Kleinkunst
Freitag, 23. Januar » Café im Kult9 geschlossen		
● 17:30 – 21:00	☆	Junger Frauen-treff
● 18:00 – 19:30		Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30		Basketball
■ 20:00 – 00:00		Konzert: Heels Bones
Samstag, 24. Januar		
● 16:00 – 19:00		Café im Kult9
● 16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats » Schnuppern möglich
● 18:30 – 20:00	☆	Tanz-kurs "Darf ich bitten"
■ 20:00 – 00:00		Konzert: Soylent Gelb



Unser Tipp!

FREITAG, 30. JANUAR

Senioren-politik

Montag, 26. Januar		
● 17:15 – 18:45		Fußball Süd
● 18:30 – 20:00		Fußball Nord
● 20:00 – 21:00		Badminton
Dienstag, 27. Januar		
● 14:00 – 17:00	☆	Dienstags-treff
● 17:00 – 20:00		Kult-Dienstag
● 18:00 – 20:00		Perlacher Club
● 18:30 – 20:00	☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00	☆	Rücken-fit-kurs
Mittwoch, 28. Januar		
● 14:00 – 17:00	☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00	☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 18:00 – 20:00		Mittwochs-club
● 18:30 – 19:30	☆	Englisch-kurs – First Steps
● 18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 29. Januar		
● 14:00 – 17:00	☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 20:00	☆	Politik-runde
● 18:00 – 20:00		Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30	☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00		Frauen-treff
● 18:30 – 20:30		Neuaußinger Club
Freitag, 30. Januar – Sonntag, 1. Februar		
● ☆		Jugend-Wochenende Wildscout Hütte
Freitag, 30. Januar » Café im Kult9 geschlossen		
● 14:30 – 16:30	☆	Senioren-politik
■ 20:00 – 00:00		Early Bird-Party
Samstag, 31. Januar		
● 12:00 – 17:00	☆	Ausflug: Winter-spazier- gang mit Cafe-besuch
● 16:00 – 22:00		Café im Kult9
● 19:00 – 23:00		Party

# Februar

Montag, 2. Februar		
● 17:15 – 18:45		Fußball Süd
● 18:30 – 20:00		Fußball Nord
● 20:00 – 21:00		Badminton
Dienstag, 3. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Dienstags-treff
● 16:00 – 19:30	☆	Grenzenlos? Ausstellung
● 18:30 – 20:00	☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00	☆	Rücken-fit-kurs
Mittwoch, 4. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00	☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 17:30 – 19:30		Politik-Sprech-stunde
● 18:00 – 20:00		Mittwochs-club
● 18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
● 18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 5. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 21:00	☆	Golden Age Disco
● 18:00 – 20:00		Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30	☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00		Frauen-treff
● 18:30 – 20:30		Neuaußinger Club
■ 20:00 – 00:00		Konzert: Seventh Station
Freitag, 6. Februar » Café im Kult9 geschlossen		
● 18:00 – 19:30		Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30		Basketball
■ 20:00 – 00:00		Konzert: Spilled Milk

Samstag, 7. Februar » Café im Kult9 geschlossen		
● 10:00 – 16:00		Familien-treff
● 16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats » Gruppe voll
● 18:30 – 20:00	☆	Tanz-kurs "Darf ich bitten"
● ab 15:00 Uhr	☆	Faschingsball in Oberschleißheim
■ 20:00 – 00:00		Konzert: Mucke hilft Festival
Sonntag, 8. Februar		
● 10:00 – 18:00		Sportlicher Sonntag
Montag, 9. Februar		
● 17:15 – 18:45		Fußball Süd
● 18:30 – 20:00		Fußball Nord
● 20:00 – 21:00		Badminton
Dienstag, 10. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Dienstags-treff
● 18:00 – 20:00		Perlacher Club
● 18:30 – 20:00	☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00	☆	Rücken-fit-kurs
● 18:00 – 20:00		Kegeln
Mittwoch, 11. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00	☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 18:00 – 20:00		Mittwochs-club
● 18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 12. Februar		
● 14:00 – 17:00	☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 20:00		Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30	☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00		Frauen-treff
● 18:30 – 20:30		Neuaußinger Club





Unser Tipp!

SONNTAG, 8. FEBRUAR

Sportlicher Sonntag

Seite 38

Freitag, 13. Februar » Café im Kult9 geschlossen	
● 18:00 – 19:30	Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30	Basketball
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: EX120
Samstag, 14. Februar » Café im Kult9 geschlossen	
● 13:00 – 18:00 ☆	Politik-tram
● 14:00 – 18:00	Senioren-fasching
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: Lisa Fitzek
Samstag, 21. Februar » Café im Kult9 geschlossen	
● 16:00 – 18:00 ☆	OBA Black Hats » Gruppe voll
● 18:30 – 20:00	Tanz-kurs "Darf ich bitten"
Montag, 23. Februar	
● 17:15 – 18:45	Fußball Süd
● 18:30 – 20:00	Fußball Nord
● 20:00 – 21:00	Badminton

Dienstag, 24. Februar	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags-treff
● 17:00 – 20:00	Kult-Dienstag
● 18:00 – 20:00	Perlacher Club
● 18:00 – 20:00 ☆	Politik-runde
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00 ☆	Rücken-fit-kurs
Mittwoch, 25. Februar	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00 ☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 18:00 – 20:00	Mittwochs-club
● 18:00 – 20:00 ☆	Gesprächs-kreis für Männer mit Handicap
● 18:30 – 20:00	Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00	Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 26. Februar	
● 14:00 – 17:00 ☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 20:00	Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30 ☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00	Frauen-treff
● 18:30 – 20:30	Neuaubinger Club
🏠 20:00 – 23:00	Musik und Kleinkunst
Freitag, 27. Februar – Sonntag, 1. März	
● ☆	Winter-sport-wochenende in Bad Tölz
Freitag, 27. Februar » Café im Kult9 geschlossen	
● 17:30 – 21:00 ☆	Junger Frauen-treff
● 18:00 – 19:30	Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30	Basketball
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: Amber & the Moon
Samstag, 28. Februar	
● 16:00 – 22:00	Café im Kult9
● 19:00 – 23:00	Party

März

Montag, 2. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball Süd
● 18:30 – 20:00	Fußball Nord
● 20:00 – 21:00	Badminton
Dienstag, 3. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags-treff
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00 ☆	Rücken-fit-kurs
● 18:00 – 20:00	Kegeln
Mittwoch, 4. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00 ☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 18:00 – 20:00	Mittwochs-club
● 18:30 – 19:30 ☆	Englisch-kurs – First Steps
● 18:30 – 20:00	Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00	Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 5. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 20:00	Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30 ☆	Tischtennis
● 18:00 – 21:00 ☆	München wählt
● 18:30 – 20:00	Frauen-treff
● 18:30 – 20:30	Neuaubinger Club
Freitag, 6. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 18:00 – 19:30	Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30	Basketball
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: Tangente und Atomic Kitchen

Samstag, 7. März	
● 9:00 – 17:00 ☆	Museum Wolfratshausen
● 16:00 – 19:00	Café im Kult9
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: Muddy What?
Montag, 9. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball Süd
● 18:30 – 20:00	Fußball Nord
● 20:00 – 21:00	Badminton
Dienstag, 10. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags-treff
● 18:00 – 20:00	Perlacher Club
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik-projekt
● 18:30 – 20:00 ☆	Rücken-fit-kurs
Mittwoch, 11. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs-treff
● 17:30 – 19:00 ☆	Entspannen mit Ausmal-bildern
● 18:00 – 20:00	Mittwochs-club
● 18:30 – 19:30 ☆	Englisch-kurs – First Steps
● 18:30 – 20:00	Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00	Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 12. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Donnerstags-treff
● 18:00 – 20:00 ☆	Politik-runde
● 18:00 – 20:00	Pullach-Sollner Club
● 18:00 – 19:30 ☆	Tischtennis
● 18:30 – 20:00	Frauen-treff
● 18:30 – 20:30	Neuaubinger Club
● 19:00 – 20:00	Yehudi Menuhin e.V. LIVE MUSIC NOW
Freitag, 13. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 18:00 – 19:30	Spiel und Sport
● 18:00 – 19:30	Basketball
🏠 20:00 – 00:00	Konzert: Honahlei

Der Stern bedeutet:  
Bitte anmelden!





Samstag, 14. März

- 16:00 – 22:00 Café im Kult9
- 18:00 – 22:00 ☆ Tanz-kurs "Darf ich bitten" Abschluss-ball
- 19:00 – 23:00 Party

Montag, 16. März

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 17. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags-treff

Mittwoch, 18. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs-treff
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing
- 🏠 ab 17:00 Uhr Kultur-tage: 1. Tag

Donnerstag, 19. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ☆ Tischtennis
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
- 🏠 ab 17:00 Uhr Kultur-tage: 2. Tag

Freitag, 20. März

- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball
- 🏠 ab 17:00 Uhr Kultur-tage: 3. Tag

Samstag, 21. März

- 🏠 ab 17:00 Uhr Kultur-tage: 4. Tag

Montag, 23. März

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 24. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags-treff
- 17:00 – 20:00 Kult-Dienstag
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ☆ Rücken-fit-kurs

Mittwoch, 25. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ☆ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 26. März

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags-treff
- 17:30 – 19:30 Politik-Sprech-stunde
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ☆ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
- 🏠 20:00 – 00:00 Musik und Kleinkunst

Freitag, 27. März » Café im Kult9 geschlossen

- 17:30 – 21:00 ☆ Junger Frauen-treff
- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

Samstag, 28. März

- 10:00 – 16:00 ☆ Selbst-verteidigungs-kurs für Frauen Tag 1
- 16:00 – 22:00 Café im Kult9
- 19:00 – 23:00 Party

Sonntag, 29. März

- 10:00 – 16:00 ☆ Selbst-verteidigungs-kurs für Frauen Tag 2

Montag, 30. März – Samstag, 11. April » Café im Kult9 geschlossen

Montag, 30. März » Oster-ferien-programm startet

- 13:15 – 17:30 ☆ Besuch der Gedenk-stätte KZ Dachau



Unser Tipp!

MITTWOCH, 18. MÄRZ BIS SAMSTAG, 21. MÄRZ Kultur-tage im Kult9

Kultur für Alle. Gegen Ausgrenzung. Es gibt Live-Musik, Kunst und andere Unterhaltung.

April

Donnerstag, 2. April

- 18:00 – 21:00 ☆ Golden Age Disco

Freitag, 3. April

- 15:00 – 17:30 Gottes-dienst am Karfreitag

Montag, 13. April

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 14. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags-treff
- 18:00 – 20:00 ☆ Politik-runde
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ☆ Rücken-fit-kurs
- 18:00 – 20:00 Kegeln

Mittwoch, 15. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ☆ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 19:30 ☆ Englisch-kurs – First Steps
- 18:30 – 20:30 Fürstenrieder Club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 16. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ☆ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club

Der Stern bedeutet:  
Bitte anmelden!





APRIL

Freitag, 17. April » Café im Kult9 geschlossen

- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

Samstag, 18. April

- 9:00 - 17:00 ☆ Ausflug: Wildpark Poing
- 16:00 – 22:00 Café im Kult9
- 19:00 – 23:00 Party

Montag, 20. April

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 21. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags-treff
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ☆ Rücken-fit-kurs

Mittwoch, 22. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ☆ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 23. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ☆ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
- 20:00 – 00:00 Musik und Kleinkunst

Freitag, 24. April » Café im Kult9 geschlossen

- 17:30 - 21:00 ☆ Junger Frauen-treff
- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

Samstag, 25. April

- 9:30 – 17:00 ☆ Oldtimer Rausfahrt
- 10:00 – 16:00 Familien-treff
- 16:00 – 19:00 Café im Kult9
- 20:00 – 00:00 Konzert: Pete McCredie

Montag, 27. April

- 17:15 – 18:45 Fußball Süd
- 18:30 – 20:00 Fußball Nord
- 20:00 – 21:00 Badminton

Dienstag, 28. April » Café im Kult9 geschlossen

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags-treff
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik-projekt
- 18:30 – 20:00 ☆ Rücken-fit-kurs

Mittwoch, 29. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs-treff
- 17:30 – 19:00 ☆ Entspannen mit Ausmal-bildern
- 18:00 – 20:00 Mittwochs-club
- 18:30 – 19:30 ☆ Englisch-kurs – First Steps
- 18:30 – 20:30 Fürstenrieder Club
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 30. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags-treff
- 18:00 – 20:00 ☆ Politik-runde
- 18:00 – 20:00 Pullach-Sollner Club
- 18:00 – 19:30 ☆ Tischtennis
- 18:30 – 20:00 Frauen-treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club

Der Stern bedeutet:  
Bitte anmelden!



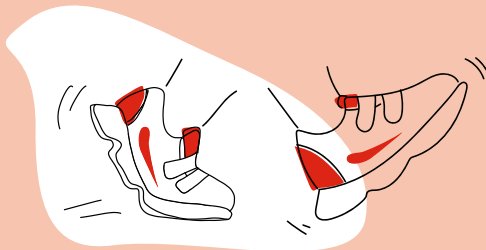
Sie sind Senior\*in und haben  
Lust auf eine aktive Gemein-  
schaft?

Dann kommen Sie in unsere  
Senioren-gruppen.

Erleben Sie mit uns gemeinsame Kaffee-  
kränzchen, Spiel und Sport, Bastel • aktionen im  
Kult9, aber auch Ausflüge, Reisen und Feste.

- Dienstags-treff
- Mittwochs-treff
- Donnerstags-treff

→ jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr



Weitere Infos und Anmeldung:

Kristin Kockro  
Tel: 089 - 12 66 11 -65  
Mail: kristin.kockro@elkb.de  
www.oba-muenchen.de



## ARBEITS-BEREICHE

**Die OBA ist in mehrere Arbeits-bereiche gegliedert. Ihre Ansprech-personen finden Sie hier:**

### Der Bereich Begegnung

ermöglicht Freizeit-gestaltung, Kontakte und Freundschaften zwischen Menschen mit und ohne Behinderung.

**Kathy Mörth, Hannah Fröhler**

### Unsere Beratung

unterstützt Menschen mit Behinderung und deren Angehörige in schwierigen Lebens-phasen. Bei der persönlichen Lebens-planung. Bei der Lösung von Kon-flikten. Bei der Beantragung von Leistun-gen und Beschaffung von Informationen.

**Jens Fülle, Magdalena Lenker**

### Ehrenamt

In der OBA engagieren sich ehren-amtliche Mitarbeiter\*innen mit und ohne Behinderung. Das große und bunte Angebot ist nur durch dieses Engagement möglich. Sie werden von pädagogischen Fach-kräften begleitet, nehmen an Fort-bildungen teil und können mit-gestalten.

**Brigitte Troßmann**

**Ab Dezember finden Sie wieder viele interessante Fort-bildungen in unserem Programm für das Jahr 2026.**

### Der Bildungs-bereich

bietet ein kulturelles und musikalisches Bildungs-angebot für Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsames Lernen mit Spaß und mit allen Sinnen steht dabei im Vordergrund.

**Andrea Strobl**

### Politische Bildung

bedeutet, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese ein-zu-bringen. Diskutiert werden politische Themen und soziale Fragen: In der OBA-Politik-gruppe, im Behinderten-beirat der Stadt München oder im Rahmen von Veranstaltungen.

**Hannah Fröhler, Kathrin Horn**

### Das Projekt **POLITIK & ich**

unterstützt Menschen mit Behinderung, die sich politisch engagieren wollen. Es vermittelt ehrenamtliche Assistent\*innen und wirkt in politische Strukturen hinein. Das Ziel ist es, Menschen mit Behinderung an politischen Prozessen zu beteiligen.

**Antonie Hutter**

### Der Kultur-bereich

bietet Kunst, Musik, Theater, Tanz und Ausflüge: Ein viel-seitiges und abwechslungs-reiches Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

**Andrea Strobl**

Bil

Spo

### Der Sport-bereich

Sport macht Spaß und hält fit! Es gibt regel-mäßige Sport-angebote in verschiedenen Sport-arten und Tages-veranstaltungen, z.B. Ausflüge und Turniere. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung.

**Martina Eller**

#### Fußball Nord

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Sonderpädagogisches Förderzentrum (SFZ)  
Heinrich-Braun-Weg 11,  
80933 München

#### Fußball Süd

Montag, 17:15 – 18:45 Uhr,  
Montessori Schule,  
Heiglhofstraße 65

#### Spiel und Sport

Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Mittelschule Toni-Pföhl-Straße 30

#### Spiel und Sport Gräfelfing

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr,  
Grundschule,  
Schulstraße 2, 82116 Gräfelfing

#### Tischtennis

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Sport-raum im Löhe Haus

#### Basketball

Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr,  
Montessori Schule,  
Heiglhofstraße 65



#### Badminton

Montag, 20:00 – 21:00 Uhr,  
Sonderpädagogisches Förderzentrum (SFZ),  
Heinrich-Braun-Weg 11, 80933 München

#### Badminton Gräfelfing

Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr,  
Grundschule,  
Schulstraße 2, 82116 Gräfelfing

#### Kegeln

Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Kegelbahn Café Westend,  
Ganghoferstraße 50

#### Tennis

Unser Ko-operations-partner  
TSV Gräfelfing bietet 1 Mal pro Woche  
ein Tennis-training an.

### Sport verein(t)

sport verein(t)

arbeitet eng mit Sport-vereinen aus der Region München zusammen. So entstehen neue Sport-angebote für Sportler\*innen mit und ohne Behinderung. Sport verein(t) vermittelt Sportler\*innen mit Behinderung in die Sport-angebote der Vereine vor Ort.

**Jens Fülle**



## ARBEITS-BEREICHE

Rei

### Der Bereich Reisen

ermöglicht Menschen mit Behinderung fernab des Alltags Erholung, spannende und neue Erlebnisse sowie Gemeinschaft. Es gibt mehr-tägige Gruppen-reisen als auch individuell gestaltete Reisen ab dem jungen Erwachsenen-alter. Um Selbst-bestimmung und Autonomie zu gewährleisten, unterstützen und begleiten qualifizierte Mitarbeiter\*innen die Reisenden.

Brigitte Troßmann

Fam

### Die Familien-arbeit

Wir sind ein Ort der Begegnung für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung und deren Geschwister. Es gibt die Möglichkeit zum Austausch und für gemeinsame Unternehmungen.

Brigitte Troßmann, Kathy Mörth

Jug

### Die Jugend-arbeit

bietet ein attraktives Freizeit-programm für Leute im Alter von 16 bis 25 Jahren mit und ohne Behinderung: Jugend-gruppe, After-Work-Treff, Party, Wochen-end-fahrten und Reisen.

Laura Brantl

Sen

### Senior\*innen

Menschen mit Behinderung ab 50 Jahren, die nicht mehr oder in Teilzeit arbeiten, gestalten gemeinsam ihre Freizeit. Wir arbeiten eng mit Ko-operations-partnern zusammen. Bei Interesse bitte melden!

Kristin Kockro

Clu

### Die OBA-Clubs

sind abendliche Freizeit-treffs für Erwachsene mit und ohne Behinderung. Sie finden wöchentlich in Kirchen-gemeinden des Evang.-Luth. Dekanats-bezirks München statt.

Kathy Mörth

#### Perlacher Club

Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr, 14-tägig  
Theodor-Heuss-Platz 5

#### Mittwochs-club

Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Helene-Mayer-Ring 25

#### Fürstenrieder Club

Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr, 14-tägig  
Walliser Straße 11

#### Pullach-Sollner-Club

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr,  
Jakobusplatz 1

#### Neuaubinger Club

Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr,  
Limesstraße 85a

# Spenden Sie Chancen

Jeder  
Euro hilft!

Ihre Spende ermöglicht Menschen mit Behinderung gleich-berechtigt und selbst-bestimmt an der Gesellschaft teil-zu-haben.

Auf unserer Homepage können Sie einfach Ihren Wunschbetrag **online** spenden:

[www.oba-muenchen.de/spenden](http://www.oba-muenchen.de/spenden)

Sie möchten Ihren Wunschbetrag lieber **überweisen**?

### Spendenkonto

Bankverbindung: Evangelische Bank  
IBAN: DE93 5206 0410 0501 4018 07  
BIC: GENODEF1EK1





Leitung



**Oliver Gründel**  
Diakon, Leitung OBA,  
Fachbereichs-leitung  
Kult9   
  
Tel: 089 - 12 66 11 -69  
oliver.gruendel@elkb.de



**Dr. Magdalena Lenker**  
Fachbereichs-leitung Offene  
Angebote OBA, Beratung  
  
  
Tel: 0151 - 23 13 85 51  
Tel: 089 - 12 66 11 -66  
magdalena.lenker@elkb.de

Verwaltung



**Beate Daum**  
Finanzen, Zuschüsse  
Tel: 089 - 12 66 11 -51  
beate.daum@elkb.de



**Jemma Grigoryan**  
Finanzen, Zuschüsse  
Tel: 089 - 12 66 11 -30  
jemma.grigoryan@elkb.de



**Verena Runte**  
Büro-organisation, Amalienhof  
Tel: 089 - 12 66 11 -56  
verena.runte@elkb.de

Fachbereich Kult9




**Simon Dettweiler**  
Kult9  
  
  
Tel: 089 - 12 66 11 -63  
simon.dettweiler@elkb.de



**Andrea Strobl**  
Kult9, Bildung, Kultur  
    
  
Tel: 089 - 12 66 11 -45  
andrea.strobl@elkb.de

Fachbereich OBA



**Lena Bertram**  
Jugend-arbeit  
  
  
lena.bertram@elkb.de



**Laura Brantl**  
Inklusive evangelische  
Jugend-arbeit  
  
  
Tel: 0151 - 27 06 26 13  
laura.brantl@elkb.de



**Dr. Martina Eller**  
Sport  
  
  
Tel: 089 - 12 66 11 -22  
martina.eller@elkb.de



**Hannah Fröhler**  
Politische Bildung,  
Begegnung  
   
  
Tel: 089 - 12 66 11 -68  
hannah.froehler@elkb.de



**Jens Fülle**  
Beratung,  
Sport verein(t)  
   
  
Tel: 089 - 12 66 11 -67  
jens.fuelle@elkb.de



**Antonie Hutter**  
Politik & ich  
  
  
Tel: 0151 - 62 75 29 20  
antonie.hutter@elkb.de



**Kristin Kockro**  
Senior\*innen,  
Öffentlichkeits-arbeit  
  
  
Tel: 089 - 12 66 11 -65  
kristin.kockro@elkb.de



**Kathy Mörth**  
Familie, Begegnung,  
Clubs  
    
  
Tel: 089 - 12 66 11 -55  
kathy.moerth@elkb.de



**Brigitte Troßmann**  
Reisen, Ehrenamt,  
Familie  
    
  
Tel: 089 - 12 66 11 -64  
brigitte.trossmann@elkb.de



**Kathrin Horn**  
Öffentlichkeits-arbeit,  
Politische Bildung  
  
  
Tel: 089 - 12 66 11 -52  
kathrin.horn@elkb.de



**Martina Matovinovic**  
Öffentlichkeits-arbeit  
  
Tel: 089 - 12 66 11 -62  
martina.matovinovic@elkb.de



**1971**  
Erste Treffen für Familien  
mit Kindern mit Behinderung

**1987**  
Eröffnung der Freizeit-stätte  
Löhe Haus

**1996**  
Grund-steinlegung Amalienhof

**2004**  
Mitbestimmung:  
Unser Beirat wird inklusiv

**2018**  
Adé FBZ, Hallo Kult9: Das  
Stadt-teil-zentrum öffnet seine Tore

**5 5 J a h r e O B A**

#Begegnung #offen #Inklusion #Behindertenarbeit #Freizeit #Bildung  
#Teilhabe #Mitsprache #Zuhören #Ehrenamt #Feiern #Willkommen  
#Abschiede #Kontakt #Gespräche #Aktionen #Erinnerungen  
#Weiterentwicklung #Sport #Politik #Beratung #Förderung #Kultur #Clubs  
#Musik #Party #Feste #Ausflüge #Reisen #Krisenüberwinden #Mut  
#Gemeinsam #Barrierenabschaffen #Lachen #Respekt #Zukunft