

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,

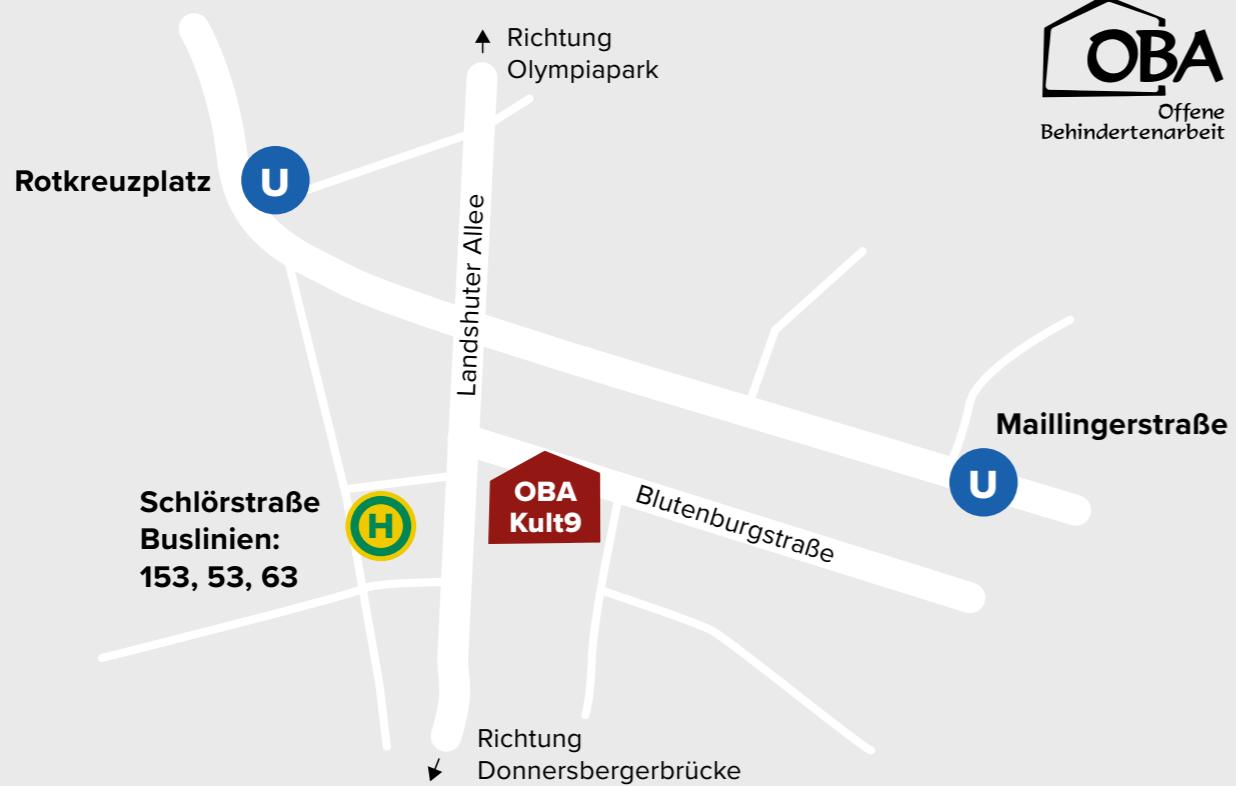
alle Menschen sollen gleich-be-handelt werden – egal, woher sie kommen. Und doch erleben viele Mitmenschen, dass sie nicht gleich-be-handelt werden. Zum Beispiel: Eine Person mit ausländischem Namen bekommt keine Wohnung. Eine andere Person hat einen Akzent und wird schief angeschaut. Alltags-rassismus 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

Geschäftsstelle:
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

Öffnungszeiten Café im Kult9

Dienstag

17:00 – 19:30 Uhr

Mittwoch – Donnerstag

17:00 – 21:00 Uhr

**Freitags geöffnet im Rahmen der
Veranstaltungen.**

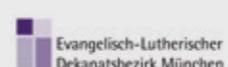
Samstag bei OBA-Veranstaltungen

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

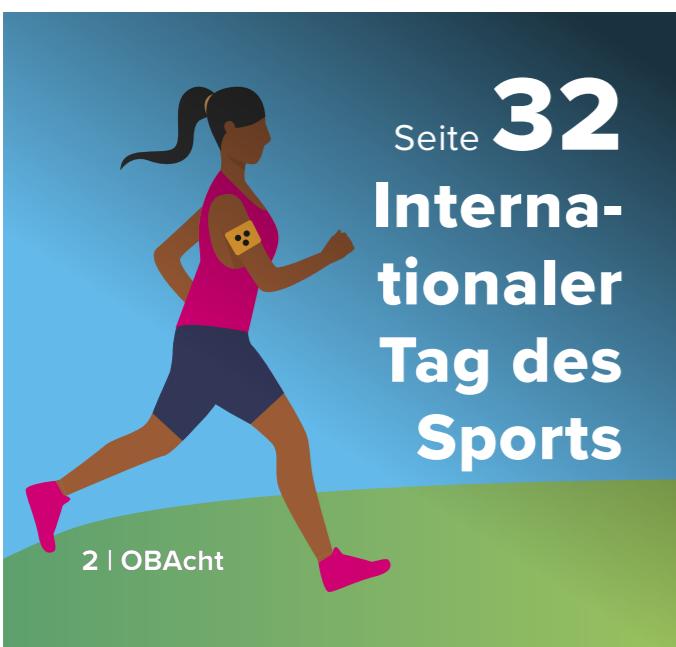
Bildnachweise: OBA: Umschlag, 1, 9, 25, 31, 38, 59, 63 | Oscar Keys/Unsplash: S. 4, 5
Evangelische Migrationszentrum im Griechischen Haus (EMZ): S. 7, 8 | FC Bayern München: S. 10 | privat: S. 11 | Klaus Schultz: S. 12 | Simon Dettweiler: S. 16 | Agaby: S. 21 | Armin Laußer: S. 30 | Freepik: S. 2, 6, 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 Viertlböck/KZ-Gedenkstätte Dachau: S. 41 | Daniel von Appen/Unsplash: S. 43 | Barbara Muski: S. 49 | ultramarininfo: 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:



FSC Logo



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 Alltagsrassismus. 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 Misstrauen. Gerade deshalb braucht es Orte, an denen Menschen einander mit Offenheit beginnen. Orte, an denen Vielfalt gelebt und geschützt wird.

Rassismus unterscheidet sich von anderen Dis·kriminierungs·formen wie Ableismus, der Menschen mit Behinderung ausschließt. 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 Migrationszentrum im Griechischen Haus (EMZ) ist eine Einrichtung vom Evangelisch-Lutherischen Dekanatsbezirk München. Es schafft seit über 50 Jahren Begegnungsräume für Menschen, Ideen und Vielfalt.

Dort begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Religionen und Kulturen. Hier entsteht eine bunte Gemeinschaft. 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 – unabhängig von Herkunft, Sprache oder Weltanschauung. Wir begleiten Veränderungen in der Gesellschaft, fördern Teilhabe und setzen uns für eine offene, demokratische Gesellschaft 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.

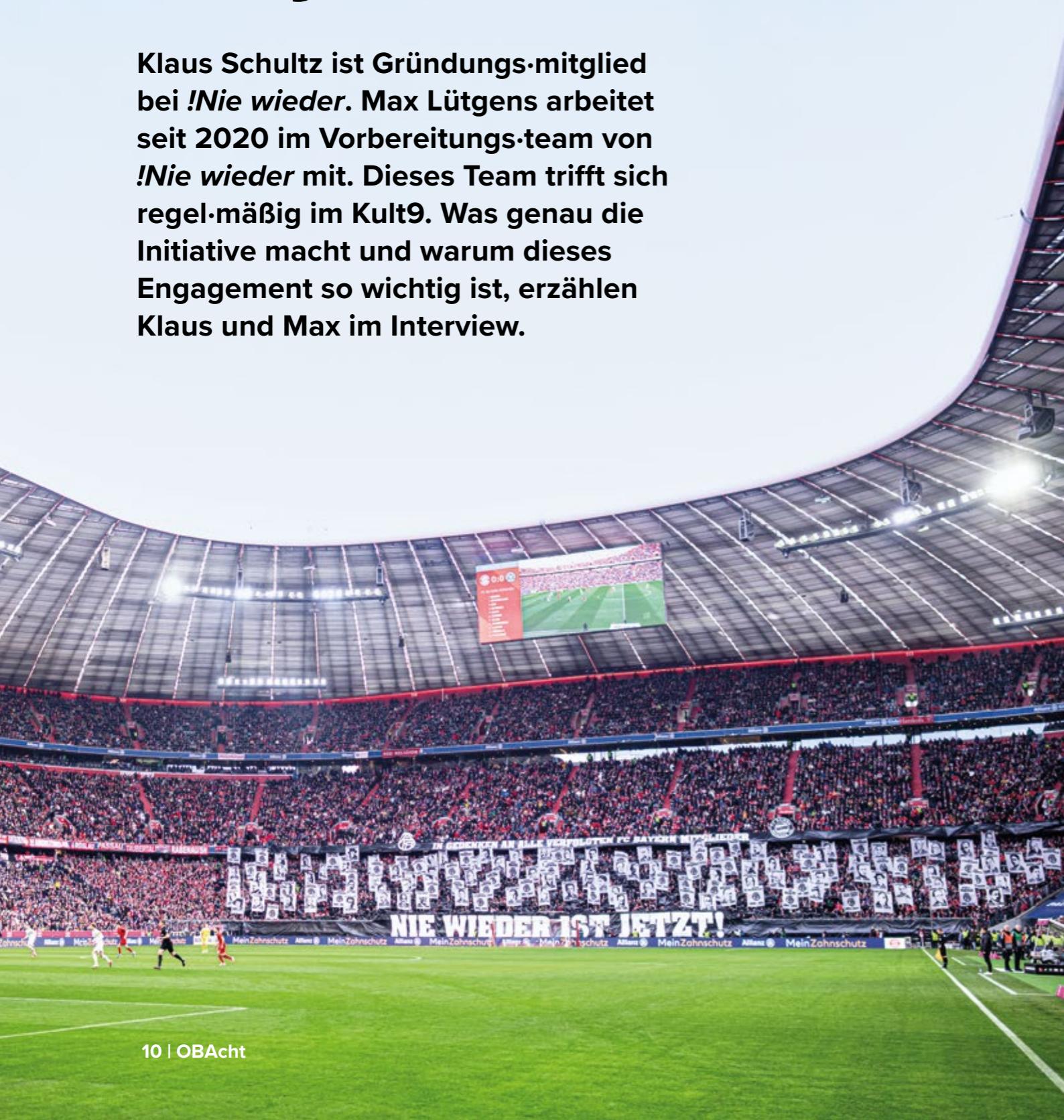
So wird das EMZ zu einem Ort, an dem Vielfalt sichtbar wird – und Rassismus keinen Platz hat. Denn wir alle tragen Verantwortung für ein respektvolles Miteinander.

Gottfried Rösch,
Basira Beutel



Nie wieder ist jetzt!

Klaus Schultz ist Gründungsmitglied bei !Nie wieder. Max Lütgens arbeitet seit 2020 im Vorbereitungsteam von !Nie wieder mit. Dieses Team trifft sich regelmäßig 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 Fußballstadion. Am 27. Januar wird jedes Jahr an die Befreiung vom Konzentrationslager Auschwitz gedacht. So auch im Profifußball. Rund um diesen Gedenktag organisiert die Initiative *!Nie wieder* Aktionen in Stadien.

Max, was machst du hauptberuflich? Und wo bist du ehrenamtlich aktiv?

Max: Ich arbeite im Bildungsbereich der Gedenkstätte vom Konzentrationslager Dachau. Wir organisieren zum Beispiel Führungen und Treffen mit Menschen, die im 2. Weltkrieg selbst in einem Konzentrationslager waren. Diese Personen nennen

wir **Zeitzeugen**. Ehrenamtlich bin ich beim Fußball Nord in der OBA-Sportgemeinschaft (OBA-SG), nachdem mich Martina Eller, eure Sportreferentin, 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 Fußballspiel an die Befreiung von Auschwitz. Das wollten wir in Deutschland auch machen. 2004 gab es dann den 1. Gedenktag im deutschen Fußball. Da haben schnell sehr viele Vereine mitgemacht: Alle Profi-vereine und auch viele Fußballvereine bei den Amateuren. Diese Entwicklung hatten wir uns erträumt, aber nicht unbedingt so erwartet.

Das ist beeindruckend! 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 →





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 Gegen teil: 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 Ver eine 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



Klaus

einer Gedenk-minute für die Opfer des Anschlags in Magdeburg im Dezember 2024 „Deutschland den Deutschen“ gerufen. Die Fans ha ben 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



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-sozialistische Arbeiter-partei (NSDAP) in Deutschland bestimmt. Adolf

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



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:

Wie geht es Menschen mit Behinderung im Krieg?

Wie hängen Behindertenfeindlichkeit und Rassismus zusammen?

Der Verein Handicap International war zu Gast und sprach mit uns darüber.

Wir haben einen Ausflug zur Burg Schwaneck gemacht und dort gefragt:

Was ist Kolonialismus?

Wir haben einen Film-abend gemacht und den Film „Liebe D-Mark und Tod“ geschaut.

Darin geht es um die Lieder der türkischen Gast-arbeiter.

Wir haben darüber gesprochen:

Warum wird rechte, rassistische Politik in Deutschland stärker?

Wie ist die Politik in Europa für Menschen auf der Flucht?



In der OBA Politik-runde treffen wir uns regel-mäßig 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 Münchne 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 fremdenfeindliche Bewegung. Tage vor der Aktion wurde er von der anderen Straßenseite aus fotografiert. Das fühlte sich bedrohlich an, erzählt uns Ahmet. Aber er ließ sich von seinem Plan nicht abhalten. Auch andere Wirt*innen schlossen sich an. Mit 500 Trillerpfeifen demonstrierten sie mit einem lärmenden Pfeiffkonzert gemeinsam gegen Rassismus. Es war laut, aber auch lustig und bunt. Viele Anwohner unterstützten die Aktion.

Darauf folgten feindselige Online-Posts. Und Aggression: regelmäßig wird die Scheibe von Ahmets Bar eingeschlagen. Das letzte Mal Anfang 2025. Man fragte die Tatperson: 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 „RückführTicket“ von der AfD im Briefkasten gefunden. Oder Aufkleber mit der sinngemäßen Botschaft: „Geh

weg aus Deutschland“ wurden an seine Tür geklebt. Das passierte alles erst dieses Jahr. Damit ist er kein Einzelfall. 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 fremdenfeindliche 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 Münchener 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 Kinder-lied „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 Lebens-formen und Lebens-stile.

Wie kann das Zusammen-leben verschiedener Kulturen gut funktionieren?

Verschiedene Kulturen bedeuten verschiedene Lebens-formen und Lebens-stile. Eine Staats-grenze 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-dis-kriminierungsberater 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 Berufs-leben?

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 Freudentränen. 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 Hetz-kampagne. 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 hierhergekommen, um meinen Traum zu erfüllen: eine neue Sprache lernen. Und ein neues Land kennenzulernen, 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 Gastfamilie 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 Freundinnen. Eine Frau hat uns böse angesehen 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 auszudrücken.

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 Vor-urteile, 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.

Rubén

Elisa



Was wäre wenn...

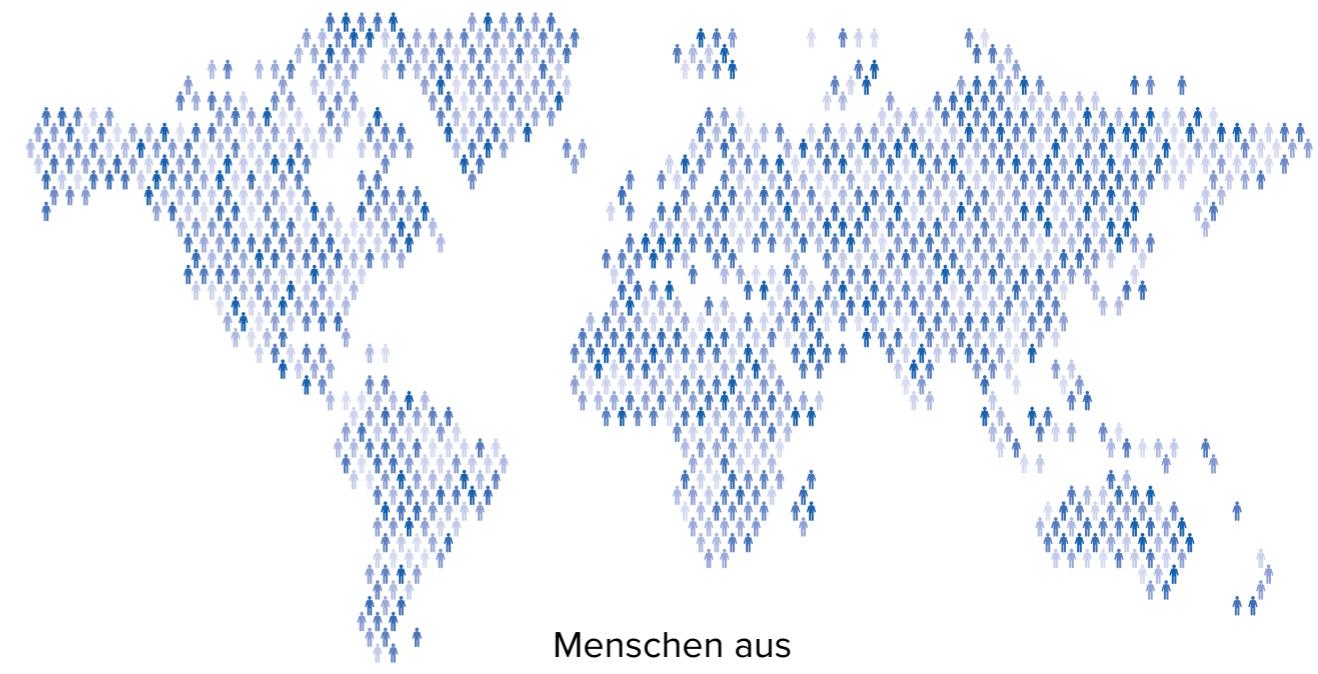
Die Diakonie München und Oberbayern ist vielen Menschen bekannt. Alter, Pflege, Einrichtungen für Kinder, Flüchtlinge, das sind nur einige Themen, in denen Mitarbeiter*innen der Diakonie tätig sind. Auch im Löhe Haus ist die Diakonie zu finden, so zum Beispiel auch die Hilfe im Alter GmbH.

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.**

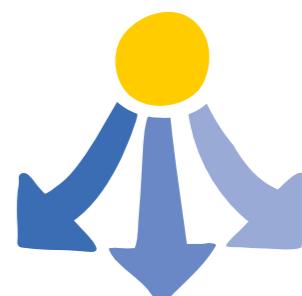
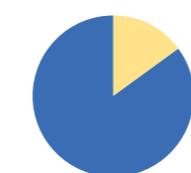


Menschen aus
70
Nationen

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.

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

Unser Tipp!

Ausflug Gedenkstätte KZ Dachau, Seite 41



Danke, Armin Laußer!

10 Jahre Ehrenamt
bei der OBA



Ob Fußball-Trainer, Betreuer bei Sport-Wochenenden, Reise-organisator, Impro-Theater-spieler, Nikolaus bei der Weihnachts-feier 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 Kletter-park 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-zuarbeiten. 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 Andrić,
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 mitlaufen. Das gesammelte Geld kommt den Special Olympics Bayern zugute.

Kleiner Tipp:

Je früher man sich anmeldet, desto günstiger ist das Startgeld. 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 kennenlernen. Es gibt keinen Leistungsdruck, 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!

SAMSTAG, 10. JANUAR

Aprés-Ski-Party

● **19:00 – 23:00 Uhr** **Kathy Mört**

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

Wieviel?

2 EUR

Wo:

Kult9

VIEL GEBOTEN



**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 Schwierig-keiten 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

Wieviel?

Eintritt frei

Wo?

Lohe 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.**

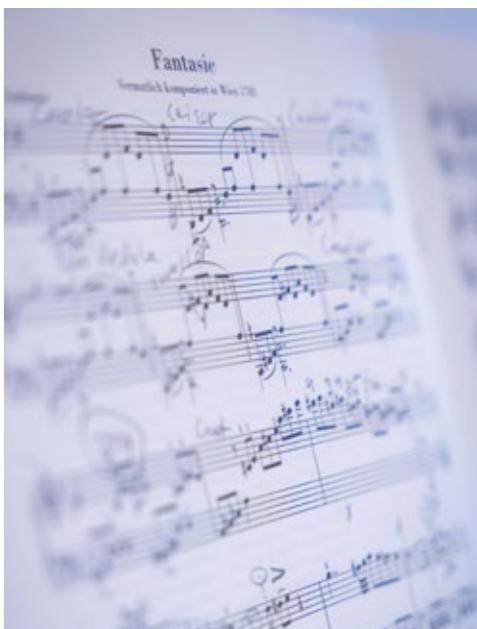
Wieviel?

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 Neuhausen-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.



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



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



kultur im trafo



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.



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



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?

5 EUR

Wo?

Sporthalle
Unterföhring,
Jahnstr. 5

Wieviel?

Geld für Getränke

Wo?

Gemeinde-saal
Christuskirche,
Dom-Pedro-Platz 5

Treffpunkt:

13:00 Uhr,
Löhe Haus

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



**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.

**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 kenn-en-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.

Wieviel?

Eintritt frei

Wo?

Kult9



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 Gemeinde-zentrum der Versöhnungs-kirche auf dem Gelände.

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

Bitte anmelden bis 13. März.

Ko-operation 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

Gottes-dienst 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 Todes-stunde 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 Münchener Umgebung. In coolen Kisten fahren wir durch die Landschaft mit einem spannenden 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



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 Wild-park Poing. **Bitte anmelden bis 23. März.**



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, 9. MAI UND
SONNTAG, 10. MAI

Mannsbilder: Selbst-behauptung für Männer

● 10:00 – 16:00 Uhr **Andrea Strobl**

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

Die Teilnahme-gebühr wird nach Anmeldung fällig! Die Teilnehmer-zahl ist begrenzt. Rück-meldung nur, wer keinen Platz bekommt oder wenn der Kurs ausfällt. **Bitte anmelden bis 17. April.**

Leitung:
Bernd Drägester
mannigfaltig-sued.de;
Durch-führung
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

**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



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 |

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

April

IMMER WIEDER

Neues lernen. Körper und Geist trainieren. IMMER WIEDER.

Hier finden regelmäßige 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.



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 Vorkenntnissen. **Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Münchner Volks-hochschule VHS statt.**

Bitte anmelden.

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

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 Vor-kennt-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



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.

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!

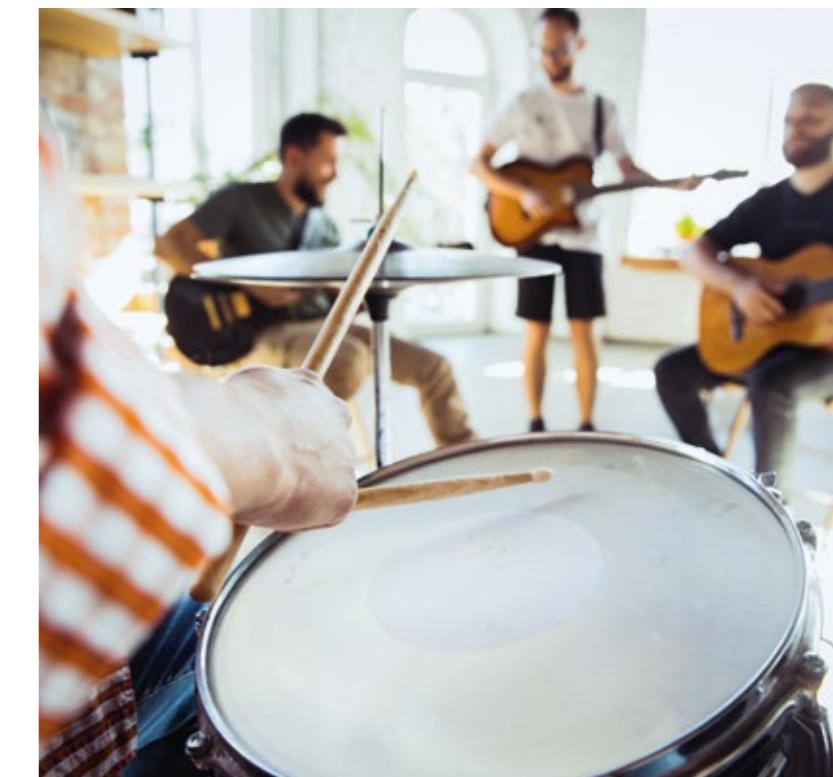
Bitte anmelden.

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



Die Farben stehen für
unsere Arbeitsbereiche

Yellow: Jugend, Familie

Red: Senior*innen

Blue: Clubs

Purple: Kultur

Yellow: Bildung, Politische Bildung

Blue: Begegnung

Orange: Beratung

Green: Sport

Cyan: Ehrenamt

Brown: Kult9

Öffnungszeiten

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

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



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«

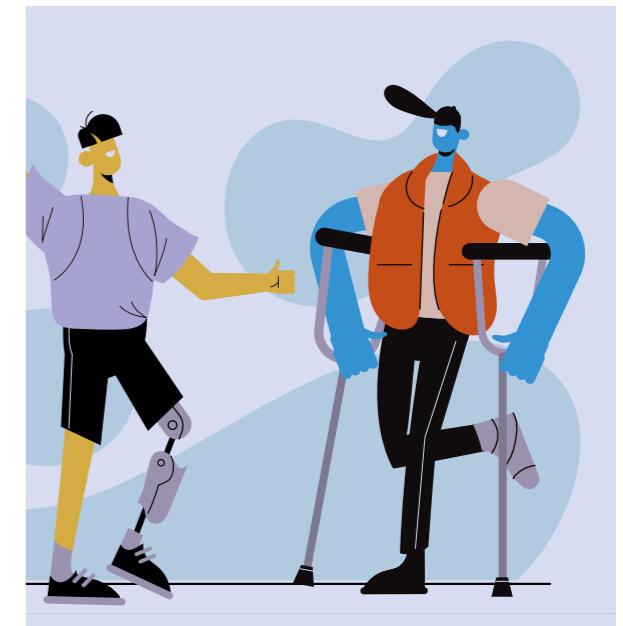
- 18:00 – 19:30 Spiel und Sport
- 18:00 – 19:30 Basketball

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

JANUAR

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 Neuaubinger 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

Seite 36

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 Neuaubinger Club

Freitag, 30. Januar – Sonntag, 1. Februar

- ★ Jugend-Wochenende Wildscout Hütte
- ★ Cafés 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 Neuaubinger 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 Neuaubinger 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

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



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

MÄRZ

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

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



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

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

Der Stern bedeutet:

Bitte anmelden!



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

Sie sind Senior*in und haben Lust auf eine aktive Gemeinschaft?

Dann kommen Sie in unsere Senioren-gruppen.

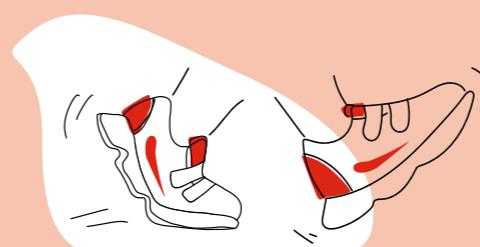
Erleben Sie mit uns gemeinsame Kaffee-kränzchen, Spiel und Sport, Bastel-aktionen im Kult9, aber auch Ausflüge, Reisen und Feste.

• 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 Mört, Hannah Fröhler

Unsere Beratung

unterstützt Menschen mit Behinderung und deren Angehörige in schwierigen Lebens-phasen. Bei der persönlichen Lebens-planung. Bei der Lösung von Konflikten. Bei der Beantragung von Leistungen und Beschaffung von Informationen.

Jens Fülle, Magdalena Lenker

Ehrenamt

In der OBA engagieren sich ehrenamtliche 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.

Beg

Der Bildungs-bereich

bietet ein kulturelles und musisches 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

Bil

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-Pfülf-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

Spo



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

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**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 Mört**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**Rei****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**Fam****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 Mört**Jug****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

Sen**Clu**

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



Sie möchten Ihren Wunschbetrag lieber **überweisen**?

Spendenkonto

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

TEAM

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

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

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



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

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



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 Freizeitstätte
Löhe Haus



1996
Grundsteinlegung Amalienhof



55 Jahre OBA

#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