



Liebe Leser*innen,
liebe Kooperationspartner*innen und Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen den Herbst-Newsletter "Stadtteilgesundheits" 2026 des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München (GSR) zu übersenden. In unserem Newsletter erhalten Sie Informationen zu aktuellen Projekten, Veranstaltungen und Terminen der Koordination Gesundheitsförderung und der GesundheitsTreffs. Wir berichten konkret aus den Stadtteilen Sendling-Westpark, Moosach, Milbertshofen-Am Hart, Ramersdorf-Perlach, Neufreimann, Freiham und den GesundheitsTreffs Riem, Hasenberg und Neuperlach.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

→ Neues zur Stadtteilgesundheits

Gesundheitskompass Bewegung - eine Veranstaltungsreihe rund um die Themen Bewegung und Gesundheit

Die erste Terminreihe des „Gesundheitskompass – Bewegung“ ist in Sendling-Westpark und Ramersdorf-Perlach erfolgreich gestartet und die begeisterten Teilnehmer*innen beschäftigten sich mit ganz unterschiedlichen Fragen rund um das Thema Bewegung: Was hat Bewegung mit Gesundheit zu tun? Muss Bewegung immer gleich Sport sein? Und wie viel Bewegung brauchen wir wirklich? Wie kann ich achtsam sein mit mir und anderen?

Auf der folgenden Seite können Sie sich jederzeit für die verfügbaren Module anmelden - reinschauen lohnt sich, das Programm wird stetig aktualisiert: muenchner-bildungswerk.de/veranstaltungen.



Gesundheitskompass
Bewegung



Neue Stadtteile im Gesundheitswegweiser: Sendling-Westpark und Milbertshofen-Am Hart

Die Plattform gesund-in-muenchen.de bietet einen zentralen Überblick über besondere Beratungs- und Gesundheitsangebote in der Landeshauptstadt München. Bürger*innen und Fachkräfte finden so passende Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe - von Anlaufstellen und Dienstleistungen bis hin zu Informationen rund um die psychische Gesundheit. Der integrierte Stadtteil-Gesundheitswegweiser zeigt in ausgewählten Münchner Stadtbezirken besondere

Services: barrierefreie Einrichtungen, mehrsprachige Angebote, kostenfreie Leistungen, schnelle Terminvergaben, Hausbesuche und Online-Dienste.

Mit den beiden neuen Stadtteilen Sendling-Westpark und Milbertshofen-Am Hart sind nun auch dort niedrigschwellige Angebote und Einrichtungen vor Ort auf der Plattform zu finden. Einrichtungen sind eingeladen, ihre Angebote einzutragen und so die Orientierung vor Ort zu verbessern. Je mehr mitmachen, desto gezielter finden Bürger*innen die Unterstützung, die sie benötigen. Jetzt [hier](#) registrieren!

Kontakt bei Fragen oder für Info-Postkarten: gesundheitswegweiser.gsr@muenchen.de.



GesundheitsTreffs

Gesund, aktiv, kompetent im Stadtteil - neue Schulungsrunde für Gesundheitslotsinnen

Gesundheitslotsinnen sind Frauen, die ehrenamtlich andere Frauen aus dem Stadtteil in verschiedenen Lebensphasen zu Gesundheitsthemen beraten.

In den **GesundheitsTreffs Hasenberg, Freiam, Neuperlach und Riem** gibt es bald Schulungen für die Tätigkeit: **Februar bis April 2027**.

Geboten ist: eine strukturierte Schulung mit Wissen rund um Gesundheitsthemen sowie zum Stadtteil, Kontakt zu neuen Leuten im Stadtteil, Anbindung an die Gruppe der Gesundheitslotsinnen, professionelle Betreuung durch den GesundheitsTreff.

Mitmachen können Frauen, die gerne etwas für die Gesundheit anderer Frauen in ihrem Stadtteil tun wollen und auch andere Sprachen sprechen. Die Teilnahme ist kostenlos und verbindlich. Mehr Informationen und Anmeldung im GesundheitsTreff vor Ort oder unter stadt.muenchen.de/infos/gesundheitstreffs.



Wir sind jetzt Refill-Stationen!

Wir freuen uns, Teil des Refill-Netzwerks zu sein! Ab sofort können Besucher*innen in den GesundheitsTreffs Hasenberg, Riem und Neuperlach ihre mitgebrachten Trinkflaschen kostenlos mit Leitungswasser auffüllen. Damit leisten wir gemeinsam einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Einwegplastik und für mehr Nachhaltigkeit im Alltag.

→ Neues aus Sendling-Westpark



Gesundheitswerkstatt Sendling-Westpark

Alle Treffen finden in der Caritas München Süd, Garmischer Straße 211 im Erdgeschoss, 81377 München, statt. Kostenlos und ohne Anmeldung. Die nächsten Termine sind:

- **29. Oktober 2026:** Quartiersküche - Den Herbst begrüßen
- **26. November 2026:** LMU zu Gast - Wie geht es weiter mit der Gesundheitswerkstatt?
- **17. Dezember 2026:** Quartiersküche
- **28. Januar 2027**
- **24. Februar 2027**

Bei Fragen und für weitere Informationen: Sabine Kaiser, Telefon: 0151 68816154 oder unter gesundheitswerkstatt@caritasmuenchen.org.

Was Mama braucht – Selbstfürsorge und Gesundheit im Alltag

Am **13. Oktober und 17. November 2026** jeweils von 10 bis 11 Uhr mit anschließendem kostenlosem Frühstück im Treffam - Internationales Familienzentrum, Tübinger Straße 11, 80686 München.

Bewegte Runde im Grünen - gemeinsam mitten in der Natur

Offene Bewegungsrunde im Westpark – sanft, abwechslungsreich, für jedes Tempo. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination mit einfachen Hilfsmitteln und alltagsnahen Übungen. Frische Luft, Bewegung und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt. Kein Sportoutfit nötig, keine Anmeldung, kostenlos. Dauer: 45 bis 60 Minuten. Treffpunkt am ASZ Westpark, Schlechtwetter- und Kälte-Alternative: Gymnastikraum des ASZ. Freitags, 11 bis 12 Uhr am **16., 23. und 30. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November sowie 4., 11. und 18. Dezember 2026**. Gefördert im Rahmen des Masterplans Prävention des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention durch das Landesprogramm Sport vor Ort – draußen, offen, für alle.

Snack-Helden. Eltern-Kind-Kurs für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

Ein kleiner Snack zwischendurch – wer kann da schon nein sagen? Oft sind diese aber voller Zucker und Fett. In diesem Workshop zeigen wir, wie bunte, frische und gesunde Snacks aus Bio-Zutaten entstehen, die Groß und Klein schmecken. Ganz nebenbei vermitteln wir, wie nachhaltiges Kochen gelingt und warum gutes Essen weit über den Tellerrand hinausgeht. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Münchner Ernährungsrat statt – einem Netzwerk engagierter Menschen, das sich für eine nachhaltige, regionale und zukunftsfähige Ernährung in München einsetzt. Am **7. November 2026**, 10 bis 13 Uhr, im MVHS Sendling, Stadtbereichszentrum Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München. Kontakt und Anmeldung telefonisch unter 089 480066730 oder stadtbereich.sued@mvhs.de.

Tanzmäuse und Co.: Tanz für Groß und Klein. Bewegung und Musik für Eltern mit Kind(ern) ab 4 Jahren

In dieser Tanzstunde erleben Eltern und Kinder gemeinsam Freude an der Bewegung und kommen dabei auch körperlich zur Ruhe. Tanzerfahrung braucht ihr keine: Mit verschiedenen Spielen entdecken wir ganz ungezwungen, wie wir uns bewegen können. Zusammen erfinden wir Tanzgeschichten und -bilder, die sich ganz nach der Musik richten. Mal spazieren wir am Strand entlang, mal tauchen wir tief hinab ins Meer oder streifen durch den Wald. Termine: **13. und 27. Oktober, 17. und 24. November 2026**, 15.30 bis 17.00 Uhr, im Feierwerk Dschungelpalast, Hansastraße 41, 81373 München. Bitte bringt bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder Antirutschsocken mit. Kostenlos. Anmeldung von Termin zu Termin unter 089 72488240 oder dschungelpalast@feierwerk.de.

Infoveranstaltungen: Selbstfürsorge und mehr für Eltern

Selbstfürsorge bedeutet, Dinge zu tun, die die eigene Gesundheit auf seelischer und körperlicher Ebene stärken. Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und deren positive Auswirkungen stellt das Team von Donna Mobile AKA e.V. vor. Termine: **13. Oktober und 17. November 2026** jeweils von 10 bis 11 Uhr mit kostenlosem Frühstück im Treffam - Internationales Familienzentrum, Tübinger Straße 11, 80686 München.

Gesundheitskompass-Bewegung

1. Bewegung mit Alltagsgegenständen – Impulse für Bewegung zwischendurch

Bewegung hält uns fit und mobil – und das geht auch ohne teure Geräte oder komplizierte Pläne! Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Haushaltsgegenständen wie Wäscheklammern oder Handtüchern gezielt und effektiv Ihren Körper aktivieren können. Es wird deutlich, wie kleine Bewegungsimpulse im Alltag große Wirkung entfalten. Ideal für alle, die Bewegung spielerisch und ohne Aufwand in ihren Tag integrieren möchten.

Am Freitag, **20. November 2026**, 15.30 bis 18.30 Uhr, im Alten- und Service-Zentrum Westpark, Garmischer Straße 209, 81377 München.

2. Sitztanz – Musik bewegt uns alle

Wenn Walzermelodien, Polka-Klänge, Samba und Cha-Cha-Cha erklingen, macht Bewegung so richtig Spaß – auch im Sitzen. Rhythmische Bewegungen zur Musik mit einfachen Choreografien ermöglicht Menschen unabhängig der körperlichen Begebenheiten und jeglichen Alters die Freude am Tanzen. Gemeinsam werden wir Koordination, Muskulatur, Konzentration und Herz-Kreislauf-System stärken, während uns die Musik durch den Nachmittag trägt. Neben dem klassischen Sitztanz geht es auch darum neue kreative Elemente auf spielerische Weise zu entdecken.

Am Freitag, **29. Oktober 2026**, 15.30 bis 18.30 Uhr, im Alten- und Service-Zentrum Westpark, Garmischer Straße 209, 81377 München.

Kostenlos. Um Anmeldung für die Veranstaltungen wird gebeten. Kontakt und Anmeldung: Münchner Bildungswerk unter sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder telefonisch 089 5458050.

Weitere Informationen zu den Angeboten in Sendling-Westpark gibt es auch unter [München - gesund vor Ort](#).

→ **Neues aus Moosach**



Entdecke dein Viertel - Interaktive Klimaschnitzeljagd für Moosach

Die Klimaschnitzeljagd lädt dich ein, Moosach auf eine neue Art zu entdecken. Erkunde kühle Orte, schattige Plätze und erfrischende Wasserstellen in deinem Viertel und erhalte dabei spannende Tipps rund um Klima, Gesundheit und Hitzeschutz. Teste dein Können in den Challenges und sammle Entdeckerpunkte! Kostenlos, jederzeit nutzbar, ganzjährig verfügbar und ohne Anmeldung. So funktioniert es:

1. App "Actionbound" auf dem Handy installieren und öffnen
2. Auf der Startseite "Code scannen" auswählen
3. Loslegen, Rästel lösen und Moosach entdecken



Krise, Klima und psychische Gesundheit - Workshop für Hitzehelfer*innen in Moosach

Wir laden alle Hitzehelfer*innen, Fachkräfte und Akteur*innen in Moosach herzlich zu unserer nächsten Veranstaltung ein:

Der Klimawandel bringt nicht nur steigende Temperaturen, sondern auch erhebliche Herausforderungen für unsere psychische Gesundheit mit sich. Wie können wir als Unterstützer*innen und Multiplikator*innen in Einrichtungen, Vereinen oder Anlaufstellen aktiv werden?

Im praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Hitze und Klimakrise die mentale Gesundheit beeinflussen und welche konkreten Maßnahmen Sie ergreifen können, um Betroffene zu unterstützen und präventiv zu handeln. Kostenlos. **Anmeldung bis 16. Oktober 2026.**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihren Beitrag für eine gesünderes, resilienteres Moosach!

Am Freitag, **23. Oktober 2026**, 9.30 bis 12 Uhr im Stadtteilladen Moosach, Dachauer Str.

270b, 80992 München. Hier gehts direkt zur Anmeldung: veranstaltungen.muenchen.de/gsr/

Weitere Angebote sind:

- **Für Bewohner*innen → Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität:**
 - Vortrag und Austausch am **5. November 2026**, 14 bis 15.30 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München
 - Vortrag und Austausch für Frauen in der Diakonie Moosach "Miteinander Leben in Moosach" (MiLiM), Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München. Kostenlos. Anmeldung und Kontakt per WhatsApp an Monika Maiburg: 0163 1604724.
 - **21. Oktober 2026**, 10 bis 12 Uhr: Umgang mit Grübelgedanken
 - **4. November 2026**, 10 bis 12 Uhr: Richtig am Tag leben, um Nachts gut zu schlafen
- **Jahreszeitenküche: Saisonale Ernährung für die ganze Familie** - Im Familientreff Moosach, Feldmochinger Straße 42, 80993 München. Gemeinsam tauchen wir in die Vielfalt der saisonalen, gesunden Küche ein und probieren leckere Rezepte. Dabei schauen wir, was sich in den Lebensmitteln versteckt und welche Alternativen es gibt. Kostenlos. Anmeldung jeweils bis eine Woche vor Durchführung bei Madita Müller: info@familientreff-moosach.de.
 - Herbstliches Mittagessen: **27. Oktober 2026**, um 11.30 Uhr
 - Gesunde Weihnachtsbäckerei: **30. November 2026** und **1. Dezember 2026**, jeweils 15.30 Uhr
- **Bewegungsangebot für Senior*innen** - In der Diakonie Moosach, Seniorenclub „Lebensfreude“, Gemeindesaal Heilig-Geist-Kirche, Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München
 - Aktiv durchs Jahr: **12. Oktober 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
 - Aktiv durchs Jahr: **30. November 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
- **Für Fachkräfte → Gesunder Schlaf - gut beraten:** Schlaf ist eine wichtige Grundlage für körperliche und psychische Gesundheit. Die Schulung für Fachkräfte vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Gesprächsimpulse rund um die Themen gesunder Schlaf, Schlafstörungen, Schlafgewohnheiten und den Umgang mit nächtlichem Grübeln. Am **6. November 2026**, 9.30 bis 13 Uhr im Stadtteilladen Moosach, Dachauer Straße 270b, 80992 München. Kostenlos. **Anmeldung bis 3. November 2026** bei sven.braumueller@muenchen.de.

Für Fragen oder Anmerkungen zu den Angeboten und Veranstaltungen melden Sie sich gerne unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.

→ Neues aus Milbertshofen-Am Hart



Kinder und Jugendliche im Fokus

In Milbertshofen-Am Hart wird derzeit weiter daran gearbeitet, die Ergebnisse der Befragungen und Workshops unter anderem aus den beiden Fokusgruppen-Terminen im Rahmen eines Angebots zur Unterstützung der Resilienz für Kinder- und Jugendliche in der offenen Kinder- und Jugendarbeit umzusetzen. Die Ausschreibung zur Suche eines*r Kooperationspartners*in ist nun abgeschlossen und demnächst können erste Ergebnisse zum Konzept vorgestellt werden.

HandsUp4you - Mach dich fit für dein Leben!

Das Programm **HandsUp4you - Mach dich fit für dein Leben!** mit verschiedenen Angeboten zu Selbstwirksamkeit, Bewegung, Ernährung und Medienkompetenz wird weiterhin gut im Stadtteil angenommen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an handsup@starkesdach.de. Am Montag, **16. November 2026**, ist von 9 bis 13 Uhr ein **HandsUp4you - Taste it!**

Fachkräfte-Workshop im Bildungslokal Milbertshofen-Am Hart geplant. In einem Theorieteil werden die Fachkräfte viel über gesunde Lebensmittel erfahren und im zweiten Teil dann selbst einiges ausprobieren und Anregungen und Rezepte für den Arbeitsalltag mit den Kindern und Jugendlichen mitnehmen. Weitere Informationen folgen unter [München - gesund vor Ort](#)

Die Frauenarbeit von Stadtteilarbeit e.V. lädt interessierte Frauen zu einem **gesunden und kulinarischen Streifzug** durch verschiedene Kulturen ein. Einige Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern stellen an mehreren Terminen in Zusammenarbeit mit einer Ernährungswissenschaftlerin ein vielfältiges und gesundes Menü zusammen, dass an einem Novemberabend in einer größeren Gruppe gemeinsam zubereitet werden soll. Nähere Auskünfte und Anmeldung bei Doris Binder unter frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de oder 089 3543757. Im Generationengarten, Ricarda-Huch-Straße 4, 80807 München-Milbertshofen-Am Hart.

Im Mehrgenerationenhaus des ETC „Unter den Arkaden“ in der Dientzenhoferstraße 68 findet immer **montags** unter dem Motto „**Aktiv gegen Einsamkeit**“ ein buntes Programm für Senior*innen statt. Von 10 bis 11 Uhr gibt es dort ein gemeinsames gesundes Frühstück, ab 11 Uhr dann eine Stuhlgymnastik zur sanften Aktivierung und im Anschluss daran geht es weiter zum gemeinsamen Kartenspielen im Spieletreff. Weitere Informationen bei Patrizia Formisano-Schmitz unter p.formisano-schmitz@etc.de.

Im Familienzentrum am Harthof findet immer **donnerstags** von 18 bis 19 Uhr **Frauenyoga** mit Sara statt – Anmeldung und Informationen unter famze@etc-muenchen.de.

Am **3. November 2026** wird bei „Familien begleiten und stärken“ in der Georgenschwaigstraße 26 ab 10.30 Uhr mit der ganzen Familie der Kochlöffel geschwungen, um mit der Ernährungsexpertin Julia Kasten gesunde Gerichte zuzubereiten. Kostenlos. Informationen und Anmeldung bei Isabel Restrepo unter i.restrepo@initiativgruppe.de oder per Whats App unter 015758550857.

Im Nachbarschaftstreff Ingolstädter Straße gibt es am **12. November 2026** beim Frauentreff die **Gesunde Herbstküche** mit Julia Kasten – auch hier lernen die Teilnehmerinnen von 10 bis 13 Uhr gesunde und einfache Gerichte kennen und probieren sie gemeinsam aus. Kostenlos. Informationen und Anmeldung bei Kerstin Leupold unter NTIngolstaedterStr@ag-buhlstrasse.de oder telefonisch unter 0177 4762796.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten sind unter [München-gesund vor Ort](#) zu finden.

→ **Neues aus Ramersdorf-Perlach**



Gesundheit für Frauen: Zeit für Dich – Treffen für Frauen zum Thema Gesundheit

Die Frauen sprechen über Gesundheit und nehmen folgende Themen in den Blick: Gesundheit von Frauen und Müttern, Gesundheit in der Familie, kleine Tipps, die den Alltag gesünder machen und einfache Wege für ein gesundes Leben. Kostenlos. Ohne Anmeldung. Nur für Frauen. Mittwochs von 11 bis 12.30 Uhr (nach dem internationalen Frauenfrühstück) im Nachbarschaftstreff "Carl", Carl-Wery-Straße 66, 81739 München an den folgenden Tagen:

- **21. Oktober 2026:** Früher sehen, besser handeln: die Brust im Blick
- **25. November 2026:** Medienzeit mit Sinn – gesunde Mediennutzung für Groß und Klein

Ran an die Töpfe – Kochtreff im ZAK. Gemeinsam gesund kochen und genießen

Zusammen werden leckere Rezepte entdeckt und sich zum Thema gesunde Ernährung ausgetauscht. Dabei wird darauf geachtet, was sich wirklich in den verschiedenen Lebensmitteln versteckt und welche cleveren und gesunden Alternativen es gibt. Mittwochs, von 10 bis 13 Uhr im ZAK Zusammen aktiv in Neuperlach, Theodor-Heuss-Platz, 81737 München. Nächster Termin: **14. Oktober 2026**, Offener Treff für alle Fragen rund um Essen und Gesundheit.

Gesundheitskompass-Bewegung: Bewegung und Gedächtnistraining - Spielerische Übungen für Körper und Gehirn

Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gedächtnis und die Konzentration. In diesem Kurs erleben Sie, wie spielerische Übungen Körper und Geist gleichermaßen fordern und fördern. Entdecken Sie abwechslungsreiche Bewegungs- und Denkaufgaben, die Spaß machen und gleichzeitig Ihre kognitive Leistungsfähigkeit anregen. Ideal für alle, die ihren Alltag aktiv und geistig fit gestalten möchten. Am Freitag, **23. Oktober 2026**, 15 bis 18 Uhr, im Alten- und Service-Zentrum Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München. Kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Kontakt und Anmeldung: Münchner Bildungswerk unter sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder telefonisch 089 5458050.

Schätze eines Lebens - Gemeinsam erinnern, erzählen und entdecken

Jedes Leben ist wie ein Buch mit vielen besonderen Geschichten und Momenten. Wir wollen uns Zeit nehmen und diesen schönen Lebensgeschichten nachspüren. Gemeinsam erzählen wir von früher: was hat mich erfreut oder bewegt? Worauf bin ich ganz besonders stolz in meinem Leben? Kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Veranstaltungsorte und -zeiten:

- **Seniorentreff Neuperlach**, Plievierpark 13, 81737 München. Anmeldung telefonisch unter 089 6377835 oder st-neuperlach@awo-muenchen.de am **13. und 27. Oktober, 10. November, 1. und 15. Dezember 2026**, jeweils von 13 bis 14.30 Uhr. Wer möchte, kann sich vor dem Angebot zum gemeinsamen Mittagstisch anmelden. Bitte dafür eine Woche vorher Kontakt mit dem Seniorentreff aufnehmen.
- **Stadtteilbüro Neuperlach**, Gerhart-Hauptmann-Ring 56, 81737 München. Anmeldung telefonisch unter 089 6708904 oder stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de am **22. Oktober, 5. und 26. November sowie 3. Dezember 2026**, jeweils von 14.30 bis 16 Uhr.

Spaziergänge für die Seele - Gespräche, die Begegnung schaffen

Beim Spaziergang wollen wir uns unterhalten, spielerisch nachdenken und Geschichten teilen. Gemeinsam stellen wir uns Fragen wie: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was würde mir im Moment guttun? Wir entdecken dabei neue Perspektiven, kommen ins Gespräch und erzählen uns gegenseitig, was uns im Augenblick bewegt.

- Im **Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf**, Rupertigaustraße 61a, 81671 München, am Montag, **19. Oktober 2026**, 10 bis 12 Uhr. Kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Bei Regen oder Hitze findet das Angebot im ASZ statt. Kontakt und Anmeldung: Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf telefonisch unter 089 233775075 oder asz-ramersdorf.soz@muenchen.de.
- Im Nachbarschaftstreff WAPE e.V., Im Gefilde 84, 81739 München, am Montag 12. und 26. Oktober 2026, 10 bis 12 Uhr. Kontakt und Anmeldung: Rhiannon Leahy telefonisch unter 089 24405020 oder info@waldperlach.de.

Fit im eigenen Tempo für Senior*innen - Bleiben Sie fit, beweglich und voller Energie

Das Sportangebot ist für alle Senior*innen mit unterschiedlichen Fitnesslevel geeignet. Mit leichten Kraftübungen stärken wir den Körper und fördern das Gleichgewicht sowie die Koordination. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung mit guter Stimmung in einer motivierenden Gruppe. Alle Übungen können individuell je nach körperlichen Bedingungen angepasst werden.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt und ist kostenlos. Um Anmeldung im Nachbarschaftstreff Neuperlach Mitte, Ollenhauerstraße 7 (Eingang bei der Hausnummer 5), 81737 München, wird gebeten. **Jeden Mittwoch**, 11 bis 12 Uhr, vom **9. September bis 25. November 2026**.

Anmeldung und Kontakt: Nachbarschaftstreff Neuperlach Mitte, Jennifer Strunk telefonisch unter 0151 52242363 oder j.strunk@nt-neuperlach.de.

Für Fachkräfte → Gesunder Schlaf - gut beraten

Schlaf ist eine wichtige Grundlage für körperliche und psychische Gesundheit. Die Schulung für Fachkräfte vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Gesprächsimpulse rund um die Themen gesunder Schlaf, Schlafstörungen, Schlafgewohnheiten und den Umgang mit nächtlichem Grübeln.

Am **9. November 2026**, 9.30 bis 13 Uhr im Quidde35 - Raum für Stadtsanierung, Quiddestraße 35, 81735 München. Kostenlos. Um **Anmeldung bis 5. November 2026** bei sven.braumueller@muenchen.de.

Weitere Informationen zu den Angeboten sind unter [München - gesund vor Ort](#) zu finden.

GesundheitsTreff Neuperlach

Glücklich und gesund aufwachsen (GuG-Auf)

Ein Präventionsprogramm für Kinder zur Stressbewältigung. Das Programm ist geeignet für Eltern mit Depression-Erfahrung und deren Kinder, die zwischen 8 und 12 Jahre alt sind. Das Programm wird im Rahmen von 12 Sitzungen je 90 Minuten in einer festen Gruppe stattfinden. Beginn ist Dienstag, **10. November 2026** um 16.30 Uhr in der Quiddestraße 15, 81735 München.

Bei Interesse bitte Kontakt zum GesundheitsTreff Neuperlach aufnehmen.

Öffnungszeiten während der Weihnachtsferien

Vom **28. bis 31. Dezember 2026** bleibt der GesundheitsTreff **geschlossen**.

Vom 4. bis 8. Januar 2027 sind wir nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung vor Ort anzutreffen.

Ab dem 11. Januar 2027 ist der GesundheitsTreff wieder regulär **geöffnet**.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Neuperlach](#) zu finden.

Kontakt: gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de oder 089 45350018.



→ **Neues aus Neufreimann**

Fachtag der Präventionskette Neufreimann

Am **25. November 2026** findet im Gymnasium Neufreimann der Fachtag der Präventionskette Neufreimann statt: Fachaustausch von 9 bis 13.30 Uhr, anschließend Sozialraumbegehungen von 13.30 bis 15 Uhr.

Bei der Veranstaltung geht es um präventive Angebote für Kinder und Jugendliche in der Region. Schwerpunktthemen sind dabei: Mental Health, Medienkonsum, Konfliktfähigkeit, gesunde Ernährung und gute Bewegung. Im Anschluss werden Begehungen im Sozialraum angeboten. Infos und Anmeldung: eveeno.com/fachtagpraeventionsketteneufreimann.



→ **Neues aus Freiam**

Präventionskette Freiam

Ein weiterer Höhepunkt im Jahresverlauf ist die zweite [Eltern-Info-Messe](#) am **23. Oktober 2026**, die von Mitgliedern der Präventionskette Freiam organisiert wird. Eingeladen sind Eltern von Kindern der Geburtsjahrgänge 2020 bis 2022. Die Messe bietet Informationen und praktische Tipps zum Schuleintritt, persönliche Beratungsgespräche mit Expert*innen, Informationen zu Fördermöglichkeiten sowie einen Überblick über Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtteil. Für Kinder sind u.a. Bastelaktionen und ein Glücksrad geplant. Um möglichst viele Familien niedrigschwellig und armutssensibel anzusprechen, werden Essens- und Getränkegutscheine ausgegeben. Darüber hinaus freut sich das Organisationsteam über hochwertige Sachspenden für das Glücksrad.

GesundheitsTreff Freiam

Der GesundheitsTreff Freiam bietet eine **offene Sprechstunde** zu Gesundheitsthemen im SOS-Kinderdorf Freiam an. Eltern mit Kindern bis 3 Jahre bekommen Tipps zu Themen wie: Baby und Smartphone, Abendrituale, gesunde Pausenbox, Sonnenschutz beim Kleinkind,

Fieber und Hausmittel beim Kleinkind. Persönliche Fragen werden von medizinischem Fachpersonal beantwortet. Die Sprechstunde ist kostenfrei, barrierefrei und ohne Anmeldung. Sie findet statt: vierzehntägig (in geraden Kalenderwochen), **mittwochs** 10 bis 12 Uhr, in der offenen Kindergruppe (0-3 Jahre) im "Zwergerl-Treff" SOS-Kinderdorf, Hörweg 15, 81248 Freiam.

Kontakt: gesundheit-freiam.gsr@muenchen.de



→ Neues aus Feldmoching-Hasenberg!

Workshop „Die Beckenbodenmuskulatur –verstehen, entspannen, stärken“

In diesem Workshop erfahren Sie, was der „Beckenboden“ ist, welche Funktionen er hat und welche Beschwerden eine geschwächte oder verspannte Beckenbodenmuskulatur verursachen kann. Lernen Sie durch einfache Übungen, wie Sie Ihren Beckenboden entspannen, aktivieren und stärken können. Am **4. November 2026**, 10 bis 11.30 Uhr, in der Stadtteilkultur 2411 e.V., Blodigstraße 4, 3. Stock, 80933 München. Referentin: Jessica Möhler, B.Sc. Physiotherapie von Donna Mobile AKA e.V.

Mehr Informationen zu den Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Hasenberg](#) zu finden.

Kontakt: gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de oder 089 233772508.

→ Weitere Neuigkeiten

Veranstaltungshinweis: Webinar "Inklusive Medizin – Kompaktschulung Schmerzerkennung bei Menschen mit komplexen Behinderungen"

Am Mittwoch, **21. Oktober 2026**, von 17 bis 19 Uhr online (via Webex).

Begrüßung: Dr. med. Irmgard Pfaffinger (ÄKBV München) und Lukas Schweppe (Gesundheitsreferat Stadt München)

Schulung: Dr. Ute Schaaf, ärztliche Kursleiterin im Curriculum „Medizinische Betreuung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder mehrfacher Behinderung“ bei der Bayerischen Landesärztekammer.

Das Webinar richtet sich an Ärzt*innen aller Fachrichtungen und medizinisches Fachpersonal in der patientennahen Versorgung, im Krankenhaus oder im niedergelassenen Bereich. Ziel dieses Webinars ist es, medizinisches Personal in München zur Schmerzerkennung bei Menschen mit Behinderungen fortzubilden und zu sensibilisieren. Die wesentlichen Lernziele sind der Erwerb von Kenntnissen in der Schmerzerkennung bei Menschen, die sich nicht verbal äußern können oder eine veränderte Schmerzwahrnehmung haben. CME-Punkte sind bei der BLAEK beantragt. Bitte EFN bei Anmeldung angeben.

Die Teilnahme ist kostenlos. **Anmeldungen bis 14. Oktober 2026** an fachstellen.gsr@muenchen.de. Plätze sind begrenzt!

Essstörungen im Jugendalter früh erkennen – Orientierung in der Lebenswelt Schule.

Online-Vortrag von Sonnenseite e.V. vom Therapienetz Essstörung. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Dienstag, **20. Oktober 2026**, 16 bis 17 Uhr. Inhalte:

- Essstörungen im Jugendalter – ein Überblick
- Welche Rolle können Schulen bei der Früherkennung und Unterstützung übernehmen?
- Impulse für den schulischen Alltag
- Vorstellung des geförderten Präventionsangebots für Münchner Schulen
- Zeit für Fragen und Austausch

Referentin: Carolin Martinovic, Leitung Ambulante Angebote, Therapienetz

Essstörung. Teilnahme über Webex. Zugangsdaten unter: <https://muenchner-suchtpraevention.de/veranstaltung/mps-schule-essstoerungen-20-10-2026.html>

Gefördertes Präventionsangebot für Münchner Schulen.

Essstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter. Um betroffene Jugendliche frühzeitig unterstützen zu können, ist es wichtig, Warnsignale wahrzunehmen und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Jugendlichen zu gewinnen.

Der Verein Sonnenseite hält ein vom Münchner Programm zur Suchtprävention gefördertes Präventionsangebot für Münchner Schulen bereit.

Dieses umfasst eine Präsenz-Fortbildung für Lehrkräfte sowie einen Online-

Elternabend. Interessierte Münchner Schulen können sich für weitere Informationen zu Ablauf, Voraussetzungen und Terminvereinbarung direkt an den Verein Sonnenseite wenden. Kontakt per E-Mail unter: info@sonnenseite-ev.de.

Handy weg – aber wie?! Mediensucht vorbeugen, bevor es zum Problem wird

Online-Vortrag für Eltern von Kindern von 6 bis 12 Jahren. Kostenfrei und ohne

Anmeldung. Montag, **12. Oktober 2026**, 19 Uhr. 45 Minuten Vortrag und anschließend Zeit für Fragen. Inhalte:

- Warum Verbote allein nicht funktionieren – und was wirklich hilft
- Warnsignale, auf die man achten sollte
- Einen konkreten Plan für zu Hause – zum direkten Umsetzen

Referentin: Simone Groher, Diplom-Pädagogin, Medienpädagogin

Teilnahme über Webex. Zugangsdaten unter: <https://muenchner-suchtpraevention.de/veranstaltung/mps-eltern-medien-12-10-2026.html>

Fachgespräch Entlassmanagement

Am Mittwoch, **11. November 2026**, von 13.30 bis 17 Uhr im Kulturzentrum LUISE. Das Gesundheitsreferat und das Sozialreferat der Landeshauptstadt München laden zum fünften Fachgespräch Entlassmanagement ein. Die Veranstaltung richtet sich an alle Akteur*innen, die am Entlassmanagement und an der weiteren Versorgung beteiligt sind.

Unter dem Motto „Best Practice im Entlassmanagement“ werden erfolgreiche Ansätze und aktuelle Entwicklungen vorgestellt und diskutiert. Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Austausch zwischen den Teilnehmenden. Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

versorgung.gsr@muenchen.de.

Fachforum Demenz zur Prävention und frühzeitigen Intervention bei Alzheimer

In der Alzheimerforschung gibt es zahlreiche Fortschritte: Über 130 Medikamente werden getestet, und neue Präparate zielen auf frühe Krankheitsstadien ab. Auch Erkrankungen mit alzheimerähnlichen Symptomen müssen berücksichtigt werden, um geeignete therapeutische Ansätze zu entwickeln. Studien zeigen, dass bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen vermieden oder hinausgezögert werden könnten.

Um im Gesundheits- und Sozialwesen stets informiert zu sein und Patient*innen und Klient*innen optimal beraten zu können, lädt die Fachstelle „Gesund im Alter“ des GSR zum dritten Fachforum Demenz ins Kreisverwaltungsreferat ein.

Am Mittwoch, **25. November 2026**, von 16 bis 18.45 Uhr im Kreisverwaltungsreferat, Ruppertstraße 11.

Die Veranstaltung richtet sich an Ärzt*innen, Fachkräfte und Multiplikator*innen aus den Bereichen Gesundheit, Medizin und Soziale Arbeit. **Anmeldungen bis zum 20. November 2026** unter veranstaltungen.muenchen.de/gsr/veranstaltungen/fachforum-demenz-praevention-und-fruehzeitige-intervention-bei-alzheimer-2/.

Ärzt*innen geben bitte ihre EFN an, CME-Fortbildungspunkte sind bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.

Ausstellung "Auf und unter der Haut: Ausdruck und Kreativität in Körperbildern"

Die Ausstellung vom **21. September 2026 bis 15. Januar 2027** im Christophorus Haus, Effnerstraße 93, 81927 München, zeigt wunderschöne Porträts von Jugendlichen, Männern und Frauen während einer Krebsbehandlung. Sie erzählen von ihrer stillen Trauer und ihrer leisen Hoffnung auf Genesung. Die Bilder verdanken wir dem Münchner Verein "Recover Your Smile". Fotograf*innen und Make-up-Artist*innen ermutigen zum Mitmachen.

Im Christophorus Hospiz Verein wird die Ausstellung um Verlust, Abschied und Trauer im Porträt und Tattoo begleitet durch ein vielfältiges Programm.

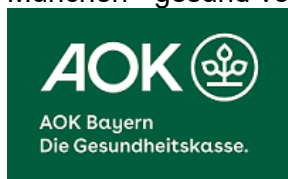
Wir laden Interessierte – Einzelpersonen und Gruppen nach Absprache zu Führungen, Seminaren und Workshops ein. Weitere Informationen unter www.chv-ibb.org/angebote/kultursensibilitaet/ausstellungen. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf unter bildung@chv.org oder stegen@chv.org oder telefonisch unter 089 130787342.

Kontakt zu uns:

gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de
[München - gesund vor Ort](#)
[GesundheitsTreffs](#)
[Gesundheitswegweiser - Gesund in München](#)

Projektförderungen unter anderem nach §20a SGB V:

München - gesund vor Ort:



Präventionskette Neufreimann:



Projektförderung unter anderem auch im Rahmen des Masterplans Prävention des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention durch das Landesprogramm, Sport vor Ort – draußen, offen, für alle.



Herausgeberin:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a
80335 München

muenchen.de/gsr
facebook.com/gsrmuenchen
instagram.com/gsr_muenchen
x.com/gsr_muenchen