

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Ankommen und Leben in Deutschland | 2 |
| Allgemeine Informationen über das Leben in Deutschland | 2 |
| Erste Schritte nach der Ankunft | 3 |
| Bank-Konto eröffnen | 4 |
| Bevölkerungsschutz | 5 |
| Feiertage | 5 |
| Fundbüro | 6 |
| Internet / WLAN / Wifi | 6 |
| Landkreis-Pass | 7 |
| Mobilität | 9 |
| Unterwegs mit Bus, Tram und Bahn | 9 |
| Unterwegs mit Fahrrad | 9 |
| Unterwegs mit Auto | 11 |
| Ermäßiges Monatsticket IsarCard S | 12 |
| Deutschland-Ticket | 13 |
| Bayern-Ticket | 15 |
| Verbraucherschutz | 15 |
| Versicherungen | 16 |
| Freizeit und Kultur | 17 |
| Begegnungsorte: Menschen kennenlernen | 17 |
| Vereine | 18 |
| Volkshochschule (VHS) | 19 |
| Sport und Bewegung | 20 |
| Musik | 22 |
| Büchereien und Bibliotheken | 22 |
| Kreatives und Handarbeiten | 26 |
| Kunst und Kultur | 27 |
| Ehrenamt und Engagement | 28 |
| Religion und Glaube | 30 |

Ankommen und Leben in Deutschland

Allgemeine Informationen über das Leben in Deutschland

Der Zugang zu korrekten Informationen und Beratung ist sehr wichtig, um ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben in Deutschland zu führen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über vertrauenswürdige Informationsmedien.

Handbook Germany

🌐 [Handbook Germany](#) ist eine digitale Informationsplattform, die finanziell gefördert wird durch die EU und die Bundesregierung. Sie finden dort Informationen zu Aufenthalt, Wohnen, Gesundheit, Arbeit, Ausbildung, Kinderbetreuung, Studium und vieles mehr. Mit Videos und Texten können Sie Deutschland besser kennenlernen.

🗣 Die Website ist auf 9 Sprachen verfügbar: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Paschto, Russisch, Türkisch und Ukrainisch.

Für weitere Fragen und Antworten gibt es das Forum: 🌐 [Together in Germany](#)

Make it in Germany

🌐 [Make-it-in-germany](#) ist das mehrsprachige Portal der Bundesregierung für Fachkräfte aus dem Ausland. Es informiert Interessierte, wie sie ihren Weg nach Deutschland erfolgreich gestalten können – von den Vorbereitungen im Herkunftsland bis zur Ankunft und den ersten Schritten in Deutschland. Sie finden Informationen zu den Themen Visum, Arbeiten und Leben in Deutschland.

Ergänzt wird das Informationsportal durch ein persönliches Beratungsangebot. Die Hotline 🌐 „[Arbeiten und Leben in Deutschland](#)“ wird von der Bundesagentur für Arbeit und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge angeboten.

🗣 Die Webseite ist auf 4 Sprachen verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Eine Kurzversion ist auf 17 weiteren Sprachen verfügbar.

Mein Weg nach Deutschland

🌐 [Mein Weg nach Deutschland](#) ist das Info-Portal des Goethe Instituts. Sie finden dort Informationen zum Leben und Arbeiten in Deutschland, kostenlose Deutschübungen und Adressen von Beratungsstellen.

🗣 Die Webseite ist auf 30 Sprachen verfügbar.

Willkommen in Deutschland: Informationen für Zuwanderinnen und Zuwanderer

Die 🌐 [Broschüre "Willkommen in Deutschland"](#) wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz: BAMF) herausgegeben. Sie enthält Informationen Themen wie Deutsch Lernen, Gesundheitssystem, Arbeiten und Leben in Deutschland.

🗣 Die Broschüre steht auf 14 Sprachen zur Verfügung.

Ankommen App

Die  [Ankommen-App](#) ist ein Wegweiser für die ersten Wochen in Deutschland. Sie finden dort Informationen zu Asyl, Arbeit und Alltag in Deutschland. Die App enthält auch einen Sprachkurs. Die App wird gefördert durch das Goethe-Institut, die Bundesagentur für Arbeit und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

 Die App ist auf 5 Sprachen verfügbar: Arabisch Deutsch, Englisch, Französisch und Farsi.

Refugee Guide

Der  [Online-Guide](#) hilft bei der Orientierung und erklärt wie Menschen in Deutschland sich häufig verhalten.

 Die Inhalte sind auf 16 Sprachen verfügbar.

Erste Schritte nach der Ankunft

Sie sind neu im Landkreis München oder in Deutschland?

 [Bundesinnenministerium: Willkommen in Deutschland, Informationen für Zugewanderte](#)
(Broschüre verfügbar auf 14 Sprachen)

Hier erfahren Sie alles Wichtige für einen guten Start im Landkreis München.

 Wenn Sie in einer Asylunterkunft wohnen, müssen Sie Besonderheiten beachten. Wenden Sie sich an Ihre Soziale Beratung in der Unterkunft.

1. Wohnraum finden

 [Wie finde ich eine Wohnung?](#)

2. Wohnsitz anmelden

Wenn Sie länger als drei Monate in Deutschland bleiben wollen, müssen Sie sich beim Einwohnermeldeamt an Ihrem Wohnort anmelden:  [Wie melde ich meinen Wohnsitz an?](#)

Bei der Anmeldung erhalten Sie eine **Meldebescheinigung**, die Sie zum Beispiel für die Eröffnung eines Bankkontos oder für die Beantragung einer Steuernummer benötigen.

3. Krankenversicherung abschließen

In Deutschland muss jede und jeder eine Krankenversicherung haben. Sie benötigen eine gültige Krankenversicherung ab dem ersten Tag der Einreise.

 [Krankenversicherung in Deutschland](#)

💡 EU-Bürger:innen können vorübergehend ihre europäische Krankenversicherungskarte nutzen. Wenn Sie Ihren Wohnsitz und gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland begründen, müssen Sie sich auch bei einer deutschen Krankenkasse anmelden.

4. Aufenthaltserlaubnis beantragen

EU-Staatsangehörige benötigen keinen Aufenthaltstitel. Sie können einfach ihren Wohnsitz anmelden.

Staatsangehörige aus einem Nicht-EU-Land, die länger als 90 Tage in Deutschland bleiben wollen, müssen bei der  [Ausländerbehörde](#) einen Aufenthaltstitel beantragen.

Weitere wichtige Schritte:

- Ein Bankkonto eröffnen:  [Wie und wo kann ich ein Bankkonto eröffnen?](#)
- Ihren Führerschein prüfen:  [Darf ich mit meinem ausländischen Führerschein in Deutschland Auto fahren?](#)

Sie haben Fragen zum Ankommen und Leben im Landkreis München?

Die  [Integrationsberatung](#) ist eine Beratungsstelle für alle Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, die im Landkreis München wohnen.

Bank-Konto eröffnen

Wie kann ich ein Konto eröffnen?

Sie können selbst entscheiden, bei welcher Bank Sie ein Konto eröffnen möchten.

💡 Es lohnt sich die Banken zu vergleichen. Die Gebühren für die Kontoführung können unterschiedlich sein.

Für die Kontoeröffnung benötigen Sie Ihren Pass oder Ihre Aufenthaltserlaubnis. Wenn auf dem Identitätsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist, bringen Sie zusätzlich Ihre **Meldebescheinigung** mit.

💡 Achten Sie darauf, dass Sie für alle Abhebungen und Zahlungen genug Geld auf Ihrem Konto haben. Wenn Ihr Konto nicht gedeckt ist, kann es passieren, dass Zahlungen nicht durchgeführt werden und zusätzliche Kosten für Sie entstehen.

EC-Karte

Mit Ihrem Konto erhalten Sie eine **EC-Karte** mit einem vierstelligen PIN-Code per Post. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite und lernen Sie den PIN-Code auswendig. Bewahren Sie Karte und PIN-Code unbedingt getrennt auf!

Mit der EC-Karte können Sie Geld von Geldautomaten Ihrer eigenen Bank kostenlos abheben. Das Abheben an Geldautomaten anderer Banken ist in der Regel kostenpflichtig. Wenn Sie den PIN-Code dreimal falsch eingeben, dann zieht die Bank Ihre Karte ein und sperrt sie. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.

Sie haben Ihre EC-Karte verloren? Ihre EC-Karte wurde gestohlen? Dann lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.

📞 [116116](tel:116116) (24 Stunden verfügbar).

Bevölkerungsschutz

Warn-App NINA

NINA steht für "Notfall-Informations- und Nachrichten-App". Die App wird vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe herausgegeben. Mit NINA erhalten Sie wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen wie zum Beispiel die Ausbreitung von Gefahrstoffen in der Luft oder einen Großbrand. Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes und Hochwasserinformationen sind ebenfalls in die Warn-App integriert.

Weitere Informationen finden Sie hier: 🌐 [Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Warn-App NINA](#) (auf Deutsch)

Warntag: Test von Sirenen und Warnmittel

Um bei Gefahrenlagen richtig reagieren zu können, sind Übungen wichtig. Daher findet zwei Mal pro Jahr ein Probealarm statt. Gegen 11 Uhr wird eine Probewarnung über verschiedene Warnkanäle versendet. Möglicherweise werden auch die Sirenen heulen. Der Grund ist ein technischer Test. **Es besteht keine Gefahr! Es handelt sich um eine Probewarnung.**

Weitere Informationen sowie aktuelle Termine finden Sie hier:

- 🌐 [Innenministerium Bayern - Probealarm](#) (auf Deutsch)
- 🌐 [Bundesweiter Warntag: Informationen für Geflüchtete](#) (verfügbar auf Deutsch, Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Ukrainisch)

Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz gibt in einer Broschüre Empfehlungen für die Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen.

- 🌐 [Broschüre "Katastrophenalarm"](#) (verfügbar auf Deutsch, Englisch und Französisch)
🌐 [Broschüre "Warnung bei Gefahren"](#) (verfügbar auf 11 Sprachen)

Feiertage

An einem Feiertag wird aus kirchlichem oder weltlichem Anlass nicht gearbeitet. Geschäfte und Behörden sind an diesen Tagen geschlossen.

Folgende Feiertage sind jedes Jahr am gleichen Datum:

- 01.01. Neujahr
06.01. Heilige Drei Könige
01.05. Tag der Arbeit

15.08. Mariä Himmelfahrt (nur in Bayern)
03.10. Tag der deutschen Einheit
01.11. Allerheiligen
25.12. 1. Weihnachtsfeiertag
26.12. 2. Weihnachtsfeiertag

Folgende Feiertage verschieben sich von Jahr zu Jahr:

- Karfreitag,
- Ostermontag,
- Christi Himmelfahrt,
- Pfingstmontag,
- Fronleichnam.

Fundbüro

Wenn Sie etwas verloren haben, kann es sein, dass die Finderin oder der Finder diesen Gegenstand bei einem Fundbüro abgegeben hat. Die Gegenstände werden dort für einige Zeit aufbewahrt. Wenn Sie etwas verloren haben, können Sie beim Fundbüro im  [Rathaus Ihres Wohnortes](#) nachfragen.

Wenn Sie etwas in der Stadt München verloren haben, können Sie sich an das  [Fundbüro der Stadt München](#) wenden.

Wenn Sie etwas in der Straßenbahn oder im Bus verloren haben, wenden Sie sich direkt an das  [Verkehrsunternehmen](#).

Internet / WLAN / Wifi

Gratis Hotspots

Kostenloses WLAN (Wifi), sogenannte öffentliche Hotspots, gibt es häufig an öffentlichen Orten, wie zum Beispiel in Behörden, Bibliotheken oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch das Landratsamt München bietet an acht Standorten kostenloses WLAN:  [Standorte und Öffnungszeiten des Landratsamt München](#)

Sicherlich gibt es auch in Ihrer Wohngemeinde öffentliche WLAN-Hotspots. Fragen Sie einfach auf Ihrer  [Gemeindeverwaltung](#) nach.

M-WLAN in der Stadt München

An zahlreichen Plätzen in München ist das Gratis-Angebot M-WLAN verfügbar, mit dem Sie kostenlos im Internet surfen können. M-WLAN ist ein kostenloser Service, der von der Stadt gemeinsam mit den Stadtwerken München angeboten wird. Informationen zu Standorten finden Sie  [hier](#).

M-WLAN gibt es auch verschlüsselt. Zur Nutzung von "M-WLAN Secure Wi-Fi" ist eine einmalige und kostenlose Registrierung notwendig. Das verschlüsselte M-WLAN ermöglicht eine automatische Internet-Verbindung, sobald das Endgerät, zum Beispiel ein Smartphone, in die Nähe eines Hotspots kommt. Die Nutzung des „M-WLAN Secure Wi-Fi“ ist einfach: Man benötigt

dafür Zugangsdaten, die man durch eine einmalige und kostenfreie Registrierung an einem der Standorte von M-WLAN erhält. Dort muss man sich zunächst wie gewohnt in das freie WLAN einwählen und im Browser den Reiter „Secure Wi-Fi“ auswählen. Nach Eingabe einer Mailadresse werden die Zugangsdaten an diese geschickt und der Nutzer kann sich damit in das verschlüsselte WLAN einwählen. Das freie M-WLAN kann natürlich auch weiterhin wie gewohnt und kostenlos an den 21 Standorten im Stadtgebiet genutzt werden.

Kostenloses WLAN gibt es außerdem in allen 21 Statteilbibliotheken und der Münchner Stadtbibliothek:  [Mehr erfahren](#)

Internet in der eigenen Wohnung

Wenn Sie in Ihrer eigenen Wohnung leben, können Sie Internet (WLAN) kostenpflichtig installieren. Hierfür gibt es Verträge von Internetanbietern, die monatlich bezahlt werden müssen und meistens eine Mindestlaufzeit von 24 Monaten haben. Häufig sind sie kombiniert mit einem Festnetz-Telefonanschluss und TV. Eine vorzeitige Kündigung ist nur in besonderen Fällen möglich.

Internet in der Asylunterkunft

Sie haben als asylsuchender Mensch in Deutschland leider keinen rechtlichen Anspruch auf einen Internetzugang (Wifi) in Ihrer Unterkunft. Deshalb gibt es normalerweise in den Unterkünften kein Wifi (WLAN). Wenn es in der Unterkunft einen Telefonanschluss gibt, ist es möglich, dass Sie selbst einen Vertrag für WLAN abschließen. Sprechen Sie vorher mit den in der Unterkunft lebenden Personen über die Bezahlung. Überlegen Sie, ob ein Vertrag, den Sie immer kündigen können, besser ist, als ein Vertrag, der für eine lange Zeit (zum Beispiel 2 Jahre) gilt. Fragen Sie vor Vertragsabschluss bei Ihrer Unterkunftsbetreuung nach, ob WLAN technisch überhaupt möglich ist und wie Sie der Technikerin oder dem Techniker Zugang verschaffen können.

Landkreis-Pass

Der **Landkreis-Pass** ist eine Hilfe für Menschen mit wenig Geld. Sie können damit zum Beispiel das ermäßigte Monatsticket  [IsarCard S](#) kaufen. Außerdem bieten manche Stellen für Personen mit Landkreis-Pass Vergünstigungen an. Das heißt Sie müssen für Veranstaltungen oder Eintritte weniger Geld bezahlen. Zeigen Sie einfach vor Ort Ihren Landkreis-Pass und fragen Sie nach. Zum Beispiel hier:

- im Schwimmbad,
- auf Sportplätzen,
- im Museum, im Theater und in manchen Kinos,
- im Tierpark,
- in der  [Volkshochschule \(VHS\)](#),
- in  [Büchereien und Bibliotheken](#).

 Der Landkreis-Pass ist kostenfrei.

Wer kann den Landkreis-Pass erhalten?

Personen, die mindestens 15 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz im Landkreis München haben. Außerdem muss eines der folgenden Kriterien auf Sie zutreffen:

- Sie erhalten eine der folgenden Leistungen:
 - Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung (SGB 12),
 - Bürgergeld (SGB 2),
 - Asyl-Leistungen (AsylbLG),
- Oder Sie absolvieren einen Freiwilligendienst, wie zum Beispiel ein Freiwilliges Soziales Jahr oder einen Bundesfreiwilligendienst.

Wie kann ich den Landkreis-Pass beantragen?

Sie können den Landkreis-Pass  [online](#) oder persönlich während der Öffnungszeiten im Landratsamt München beantragen.

Landratsamt München

Referat 2.3 Soziales - Landkreis-Pass

 Mariahilfplatz 17, 81541 München

 Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr, Donnerstag zusätzlich von 14 - 17:30 Uhr

 landkreispass@LRA-m.bayern.de

 [089 / 6221-1700](tel:089/6221-1700)

 [Landratsamt München: Landkreis-Pass](#)

Für den Antrag benötigen Sie folgende Unterlagen:

- Ausweisdokument
- aktuelles Passfoto
- Ein Nachweis dafür, dass Sie Anspruch haben (zum Beispiel ein Leistungsbescheid).

Wenn Sie Ihren Landkreis-Pass nicht selbst abholen können, können Sie eine Vollmacht für eine andere Person ausstellen:  [Vollmacht Landkreis-Pass](#). Denken Sie daran, dass neben der Vollmacht auch eine Kopie von Ihrem Ausweisdokument nötig ist.

Wie kann ich meinen Landkreis-Pass verlängern?

Sie können den Landkreis-Pass  [online](#) oder persönlich während der Öffnungszeiten im Landratsamt München verlängern. **Bitte beachten Sie, dass Sie für eine Verlängerung Ihren alten Landkreis-Pass im Original abgeben müssen.**

Eine Verlängerung ist frühestens 4 Wochen vor Ablauf des alten Landkreis-Passes möglich.

Für eine Verlängerung benötigen Sie folgende Unterlagen:

- alter Landkreis-Pass im Original,
- Ausweisdokument,
- aktueller Nachweis darüber, dass Sie weiterhin Anspruch haben. Zum Zeitpunkt der Verlängerung sollte ein Leistungsbescheid noch mindestens 4 Wochen gültig sein.

Mobilität

Unterwegs mit Bus, Tram und Bahn

In München und Umgebung gibt es ein großes Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln. Das sind zum Beispiel Bus, Straßenbahn oder Zug. Für dieses Netz ist der Münchener Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) verantwortlich.

Auf der  [MVV-Webseite](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zu verschiedenen Fahrkarten, Verbindungen und Haltestellen.

Fahrkarte

Es ist sehr wichtig, dass Sie immer eine gültige Fahrkarte (= Ticket) haben. Ohne Ticket müssen Sie eine Strafe von mindestens 60 Euro bezahlen.

Sie können Fahrkarten entweder an den Bahnhöfen für U-Bahn und S-Bahn, in den Straßenbahnen (Tram) oder bei den Busfahrer:innen kaufen.

Falls Sie öfter öffentliche Verkehrsmittel nutzen, informieren Sie sich nach günstigeren Tickets. Es gibt beispielsweise eine Streifenkarte, ein Tagesticket oder auch eine Monatskarte. Außerdem gibt es ermäßigte Angebote zum Beispiel für Kinder, Schüler und Auszubildende, Studierende oder Gruppen.

Tipp: Mit dem  [Landkreis-Pass](#) können Sie eine  [Monatskarte zu einem ermäßigten Preis](#) erhalten.

Fahrradmitnahme

In Bus oder Tram dürfen Fahrräder NICHT mitgenommen werden. In S- und U-Bahnen hängen die Regelungen von der Größe des Fahrrades ab. Einzelheiten zur Fahrrad-Mitnahme können Sie  [hier](#) nachlesen.

Während folgender Sperrzeiten ist die Mitnahme eines Fahrrades generell NICHT gestattet:

- Montag bis Freitag (außer an Feiertagen): 6 bis 9 Uhr
- Montag bis Freitag (außer an Feiertagen und während der Schulferien): 16 bis 18 Uhr

Unterwegs mit Fahrrad

Wenn Sie mit einem Fahrrad auf der Straße unterwegs sind, muss das Fahrrad verkehrssicher sein. Das bedeutet, dass das Fahrrad Reflektoren, Frontlicht und Rücklicht, eine Klingel sowie Bremsen haben muss.

Welche Regeln gelten für Fahrradfahrer:innen?

■ Hier in der Rubrik „Downloads“ können Sie in einer Broschüre die wichtigsten Regeln nachlesen. Die Broschüren gibt es in folgenden Sprachen: Albanisch, Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurmandschi, Paschtu, Tigrinisch.

Wo kann ich ein Fahrrad mieten oder kaufen?

Mit dem Mietradsystem ■ [MVG Rad](#) können Sie in der Stadt und im Landkreis München ein Fahrrad mieten.

Ein neues Fahrrad aus dem Fahrradladen kann ziemlich teuer sein. Sie können aber auch ein gebrauchtes Fahrrad auf dem Flohmarkt, online bei ■ [ebay Kleinanzeigen](#) oder in einem ■ [Secondhandshop](#) finden.

Weitere Verkaufsstellen von gebrauchten Fahrrädern:

Bellevue Radlkeller und Werkstatt

📍 Müllerstraße 2-4, 80469 München
✉️ [radl@bellevuedimonaco.de](mailto:@radl@bellevuedimonaco.de)
🌐 [Bellevue Radlkeller](#)

Wertstoffhof Planegg

📍 Münchner Straße 99, 82152 Planegg
📞 [089/8561715](tel:089/8561715)
✉️ [wertstoffhof@planegg.de](mailto:@wertstoffhof@planegg.de)
🌐 [Öffnungszeiten Wertstoffhof Planegg](#)

Ehrenamtliche Fahrrad-Werkstatt "Schrauberhütte" in Planegg

🌐 <https://www.schrauber-huette.de/kontakt>

Wo kann ich Fahrradfahren lernen?

Anfängerkurs für Erwachsene und ältere Jugendliche

Auch Erwachsene können Radfahren lernen! Sie brauchen kein eigenes Fahrrad mitbringen. Einen Helm können Sie vor Ort ausleihen.

Die Kurse finden am Wochenende oder abends statt.

Ein Kurs besteht aus 16 Unterrichtsstunden.

Ein Kurs kostet 100 €.

Die Kurse finden an 2 Standorten statt:

1. ADFC Radlerhaus / Theresienwiese, 📍 Platenstraße 4, 80336 München ODER
2. Radfahrsschule Riem, 📍 Heinrich-Böll-Straße 5, 81829 München

 [Kurstermine](#)

 [Anmeldung](#)

ADFC Radfahrsschule

 [089/46133830](tel:089/46133830) (montags 10 bis 11 Uhr und freitags 12 bis 13 Uhr)

 radfahrsschule@adfc-muenchen.de

 <https://muenchen.adfc.de/artikel/radfahrsschule-mu...>

Anfängerkurs für Frauen

Der Verein Donna Mobile bietet Fahrradkurse für Migrantinnen an. Es gibt Kurse für Anfängerinnen und für Fortgeschrittene.

Die Kurse können in folgenden Sprachen angeboten werden: Deutsch, Türkisch, Russisch, Kroatisch, Englisch.

Ein Kurs kostet zwischen 30€ und 50€.

Die Kurse finden jedes Jahr von April bis Oktober statt.

Donna Mobile

 [Landsberger Straße 45a, 80339 München](#)

 [089505005](tel:089505005)

 info@donnamobile.org

 www.donnamobile.org

Unterwegs mit Auto

Wenn Sie ein Auto fahren, müssen Sie eine gültige Fahrerlaubnis besitzen und den Führerschein immer dabei haben.

In allen Angelegenheiten rund um Ihren Führerschein, von der Antragstellung, über die Entscheidung einer notwendigen Ausbildung und Prüfung, bis zur Erteilung der Fahrerlaubnis, können Sie sich an die **Führerscheinstelle des Landkreis München** wenden:

 Bretonischer Ring 4 (Pavillion 2 - Sirius Office Center), 85630 Grasbrunn-Neukeferloh

 [089/6221-3000](tel:089/6221-3000)

 fahrerlaubnis@LRA-m.bayern.de

 www.landkreis-muenchen.de/themen/mobilitaet/fuehr...

Wenn Sie persönlich bei der Führerscheinstelle vorsprechen möchten, vereinbaren Sie einen Termin, zum Beispiel telefonisch oder über die  [Online-Terminvereinbarung](#).

Ist mein ausländischer Führerschein in Deutschland gültig?

Führerscheine aus einem EU-/EWR-Staat sind grundsätzlich auch in Deutschland gültig.

Führerscheine aus Nicht-EU-Ländern sind nur für 6 Monate in Deutschland gültig. Die 6 Monate beginnen mit der ersten Registrierung Ihrer Wohnadresse beim Einwohnermeldeamt Ihres Wohnortes.

Außerdem müssen Sie eine deutsche Übersetzung Ihres Führerscheins dabei haben. Für internationale Führerscheine benötigen Sie keine Übersetzung. Die Übersetzung muss von einem deutschen oder international anerkannten Automobilclub oder einer Behörde Ihres Heimatlandes oder von beeidigten Übersetzer:innen gemacht worden sein.

Nach Ablauf der 6 Monate dürfen Sie keine Fahrzeuge mehr in Deutschland führen, sondern Sie müssen erst Ihren Führerschein umschreiben lassen.

Wo und wie kann ich meinen ausländischen Führerschein umschreiben lassen?

Ihren ausländischen Führerschein können Sie bei der Führerscheinstelle des Landratsamt München umschreiben lassen.

■ [Hier](#) bekommen Sie weitere Informationen sowie Anträge zur Umschreibung Ihres Führerscheins.

Die Führerscheinstelle teilt Ihnen mit, ob Ihr Führerschein ohne Prüfung umgeschrieben werden kann oder ob Sie zunächst die Theorieprüfung und Praxisprüfung machen müssen. Das hängt davon ab, in welchem Land Sie Ihren Führerschein gemacht haben. Weitere Informationen dazu auf der Seite des ■ [Bundesamts für Justiz](#).

Die theoretische Prüfung kann neben Deutsch auch in folgenden Sprachen abgelegt werden: (Hoch-)Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

Wie kann ich den Führerschein machen?

Wenn Sie das erste Mal eine Fahrerlaubnis beantragen möchten, sind diese Schritte wichtig:

- Anmeldung bei einer Fahrschule. Die Fahrschule erklärt Ihnen, welche Unterlagen Sie benötigen und wie das Vorgehen ist. Fragen Sie sich auch nach den Kosten.
- Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs
- Sehtest in einem Optik-Geschäft oder in einer Augenarztpraxis.

Um eine deutsche Fahrerlaubnis zu bekommen, müssen Sie die theoretische und die praktische Prüfung bestehen.

Die theoretische Prüfung kann neben Deutsch auch in folgenden Sprachen abgelegt werden: (Hoch-)Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

■ [Hier](#) finden Sie weitere Informationen sowie den Antrag auf erstmalige Erteilung einer Fahrerlaubnis.

Wichtig für Inhaber:innen einer Aufenthaltsgestattung oder Duldung:

Sie können auch mit einer Aufenthaltsgestattung oder einer Duldung einen Führerschein machen. Nehmen Sie **vor Anmeldung** bei einer Fahrschule mit der ■ [Führerscheinstelle des Landratsamt München](#) Kontakt auf.

Ermäßigtes Monatsticket IsarCard S

Die IsarCard S ist eine ermäßigte Monatskarte für Personen, die einen  [Landkreis-Pass](#) haben. Sie können mit der IsarCard S beliebig viele Fahrten innerhalb der ausgewählten MVV-Tarifzonen unternehmen. Die Monatskarte ist für einen Kalendermonat gültig. Wochenkarten, Einzelfahrkarten oder Tagestickets gibt es nicht. Kinder bis 14 Jahre dürfen

kostenlos mitfahren.

- 💡 Die IsarCard S gilt **nicht** von Montag bis Freitag in der Zeit von 6 bis 9 Uhr. An Samstagen, Sonntagen und Feiertagen entfällt diese Sperrzeit.
- 💡 In Anbetracht der Einschränkungen könnte das  [Deutschland-Ticket](#) eine interessante Alternative sein.

 [MVV: IsarCard S auf einen Blick](#) (verfügbar auf Deutsch und Englisch)

Wie erhalte ich die ermäßigte Monatskarte IsarCard S?

Um eine IsarCard S kaufen zu können, benötigen Sie einen  [Landkreis-Pass](#). Auf dem Landkreis-Pass ist eine fünfstellige Kontrollnummer angegeben, die Sie beim Kauf der IsarCard S dem Verkäufer oder der Verkäuferin mitteilen oder am Automaten eingeben. Sie können die IsarCard S  [in Servicestellen und an Fahrschein-Automaten des MVV kaufen](#).

💡 Die IsarCard S ist nicht auf andere Personen übertragbar, sondern über die Kontrollnummer Ihrem persönlichen Landkreis-Pass zugeordnet. Das IsarCard S-Ticket gilt nur zusammen mit dem Landkreis-Pass. Haben Sie den Landkreis-Pass nicht dabei, müssen Sie 60 € bezahlen.

Deutschland-Ticket

Ab 1. Mai 2023 gibt es ein neues Ticket. Das Ticket heißt „Deutschland-Ticket“ (kurz: „D-Ticket“) oder auch „49-Euro-Ticket“.

Mit diesem Ticket können Sie in **ganz Deutschland** mit Bussen, Straßenbahnen, U-Bahnen, S-Bahnen und Regionalzügen fahren. Das Ticket gilt nicht für Fernbusse, IC-Züge, EC-Züge und ICE-Züge.

Das Ticket kostet 49 Euro pro Monat und ist nur im Abo erhältlich. Sie können das Abo jeden Monat kündigen.

Das Ticket ist mit Ihrem Namen personalisiert und gilt nur zusammen mit Ihrem Ausweis, wie zum Beispiel mit Ihrem Aufenthaltstitel, Reisepass oder Führerschein. Ihr Ticket darf nicht von anderen Personen genutzt werden. Kinder bis 6 Jahre fahren kostenlos mit.

Es gibt auch weiterhin verschiedene Monatskarten („IsarCards“). Ein Vorteil von IsarCards kann zum Beispiel sein, dass sie auf andere Personen übertragen werden können oder auch Kinder bis 14 Jahre kostenlos mitfahren dürfen.

Wo kann ich das Deutschland-Ticket kaufen?

Das D-Ticket muss bis zum 25. Kalendertag eines Monats bestellt werden, damit es ab dem nächsten Monat gilt. Sie können sich entscheiden, ob Sie das Ticket als Handy-Ticket in einer App nutzen möchten oder im Kartenformat.

Hier können Sie das D-Ticket kaufen:

Bei der Deutschen Bahn

- online unter  [D-Ticket kaufen](#),
- persönlich in einem DB-Reisezentrum, zum Beispiel am Hauptbahnhof München oder
- über die App DB Navigator.
- Beim Müncher Verkehrsverbund
 - online unter  [D-Ticket kaufen](#) oder
 - über die App MVGo.
- Über die  [App Deutschland-Ticket](#).

Ich habe bereits ein MVV-Abo. Wie kann ich zum Deutschland-Ticket wechseln?

Ab 3. April 2023 können Sie den Wechsel selbstständig im Abo-Portal durchführen:

1. Melden Sie sich auf  [bahn.de/aboportal](#) an und nutzen Sie dort die Funktion "Wechsel zu D-Ticket". Sie bestellen dabei das Deutschland-Ticket und kündigen gleichzeitige kostenfrei Ihr bisheriges Abo. Sie können sich zwischen dem Abo auf der Chipkarte oder dem Handy-Ticket in der München Navigator App entscheiden.
2. Anschließend erhalten Sie die Bestellbestätigung für Ihr neues Deutschland-Ticket per E-Mail. Ihr bisheriges Abo wird ohne Nachzahlung beendet.

Erhalte ich mit einem Landkreis-Pass eine Ermäßigung?

Nein, in Bayern gibt es keine Ermäßigung für das Deutschland-Ticket. Es kostet für alle 49 Euro pro Monat.

Wenn Sie einen Landkreis-Pass besitzen, wird dennoch in den meisten Fällen das Deutschland-Ticket für Sie die bessere Option sein. Diesen Vorteil hat das Deutschland-Ticket gegenüber der IsarCard S:

Keine räumliche und zeitliche Begrenzung: Sie können in ganz Deutschland rund um die Uhr Busse und Bahnen benutzen. Wichtig: Beim Deutschland-Ticket dürfen nur Kinder bis 6 Jahre kostenlos mitfahren. Bei der IsarCard S dürfen Kinder bis 14 Jahre kostenlos mitfahren. Dies ist kein Nachteil, wenn Ihr Kind sowieso ein eigenes Ticket als Schülerin oder Schüler hat.

Wie kann ich das Abo kündigen?

Sie können das Deutschland-Ticket bis zum 10. Kalendertag kündigen. Das heißt: Wenn Sie das D-Ticket zum Beispiel nur im Mai nutzen möchten, müssen Sie das Abo spätestens bis zum 10. Mai kündigen. Das D-Ticket ist dann noch den gesamten Mai gültig. Wenn Sie nicht bis zum 10. Mai kündigen, verlängert sich das Abo für den Monat Juni.

Sie können über das  [Abo-Portal](#) kündigen.

Dürfen Hunde oder Fahrräder mitgenommen werden?

Im D-Ticket gibt es keine Mitnahme-Regelungen. Nur Kinder unter 6 Jahren können kostenlos mitfahren. Für Fahrräder und Hunde gelten die tariflichen Regelungen im jeweiligen Verkehrsverbund. Das heißt: Die Regelungen können sich stark unterscheiden und Sie sollten

sich vorher informieren. Im MVV gilt: Ein Hund darf kostenlos mitfahren. Für Fahrräder brauchen Sie ein zusätzliches Fahrrad-Ticket.

Bayern-Ticket

Das Bayern-Ticket gilt einen Tag für beliebig viele Fahrten in Bussen und Bahnen innerhalb von Bayern. Das Bayern-Ticket gibt es als Gruppen-Ticket für bis zu 5 Personen.

Ein Bayern-Ticket ist gültig montags bis freitags von 9 Uhr bis 3 Uhr des folgenden Tages. An Samstagen und Sonntagen sowie an Feiertagen gilt das Ticket schon von 0 Uhr bis 3 Uhr des folgenden Tages.

Kinder unter 6 Jahren fahren grundsätzlich kostenlos mit. Bis zu 3 Kinder im Alter zwischen 6 und unter 15 Jahren fahren ebenfalls kostenfrei mit.

 Das Bayern-Ticket gilt nicht in IC-Zügen, EC-Zügen oder ICE-Zügen.

Sie können das Bayern-Ticket an allen üblichen Ticket-Verkaufsstellen kaufen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite der Deutsche Bahn (auf Deutsch):  www.bahn.de/angebot/regio/laender-tickets/bayern-...

Wieviel kostet ein Bayern-Ticket?

Der Preis für das Bayern-Ticket (2. Klasse) setzt sich so zusammen, dass die erste Person 29 Euro bezahlt und jede weitere mitreisende Person 10 Euro zusätzlich (Stand August 2024):

- 1 Person: 29 Euro
- 2 Personen: 39 Euro
- 3 Personen: 49 Euro
- 4 Personen: 59 Euro
- 5 Personen: 69 Euro

Bayern-Ticket Nacht ab 18 Uhr

Das Bayern-Ticket Nacht ist montags bis freitags von 18 Uhr bis 6 Uhr des Folgetages gültig und an Samstagen und Sonntagen sowie an Feiertagen bis 7 Uhr des Folgetags.

Der Preis für das Bayern-Ticket Nacht (2. Klasse) setzt sich so zusammen, dass die erste Person 27 Euro bezahlt und jede weitere mitreisende Person 7 Euro zusätzlich (Stand August 2024):

- 1 Person: 27 Euro
- 2 Reisende: 34 Euro
- 3 Reisende: 41 Euro
- 4 Reisende: 48 Euro
- 5 Reisende: 55 Euro

Verbraucherschutz

Verbraucherschutz bedeutet, dass die Rechte von Verbraucherinnen und Verbrauchern geschützt werden. Verbraucher meint Kundinnen und Kunden oder Käuferinnen und Käufer. Es geht darum, dass Menschen fair behandelt werden und ihre Rechte gewahrt bleiben, wenn sie etwas kaufen oder Verträge abschließen.

Verbraucherzentrale Bayern

Die Verbraucherzentrale Bayern ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein. Sie hilft dabei, dass Menschen ihre Rechte als Verbraucher verstehen und durchsetzen können. Sie bietet Beratung an, wenn Sie Probleme mit einem Produkt, einem Vertrag oder einer Dienstleistung haben.

Sie helfen zum Beispiel bei diesen Fragen oder rechtlichen Problemen:

- Welche Versicherungen sind wichtig?
- Worauf sollte ich bei Verträgen achten?
- Kann ich falsche oder kaputte Ware zurückgeben?
- Muss ich zahlen, auch wenn ich nichts bestellt habe?
- Wie überweise ich Geld ins Ausland?
- Wie kann ich für das Alter vorsorgen?
- Welche Untersuchungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt?
- Wie funktioniert ein Wechsel des Anbieters von Strom oder Gas? Was sollte ich beachten?
- Wie sind die Inhaltsstoffe von Lebensmittel? Wie ernähre ich mich oder meine Kinder gesund?

Sie finden Antworten und weitere Informationen auf verschiedenen Sprachen hier:  [Verbraucherzentrale Bayern](#) (verfügbar auf 7 Sprachen)

Versicherungen

Sozialversicherungen

In Deutschland gibt es fünf gesetzliche Versicherungen. Sie heißen Sozialversicherungen. Diese Sozialversicherungen helfen Ihnen bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Betriebsunfällen und im Alter. Wenn Sie in Deutschland eine Summe verdienen, die über einer gewissen Grenze liegt, arbeiten sie sozialversicherungspflichtig. Das heißt, dass Sie Mitglied in bestimmten Versicherungen sein müssen und dort automatisch Beiträge einzahlen. Wenn Ihr Gehalt unterhalb dieser Grenze liegt, müssen Sie diese Beiträge nicht bezahlen.

Weitere Informationen finden Sie hier:  [Sozialversicherungen](#) für Arbeitnehmende.

Bei der Renten-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung sind Sie automatisch versichert. Verschiedene Anbieter gibt es nicht. Bei der Krankenversicherung können Sie aus einer Vielzahl von Krankenkassen auswählen. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:  [Krankenversicherung](#).

Zusatzversicherungen

Es gibt neben den fünf gesetzlichen Sozialversicherungen noch weitere Versicherungen. Diese sind freiwillig. Je nachdem, in welcher Lebenssituation Sie sich befinden, können manche davon sinnvoll für Sie sein.

💡 Die wichtigste freiwillige Zusatzversicherung ist die **private Haftpflichtversicherung**.

Sie finden weitere Informationen zu häufigen Zusatzversicherungen hier:

🌐 [Handbook Germany: Zusatzversicherungen](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)

🌐 [Make it in Germany: Weitere Versicherungen](#) (verfügbar auf 4 Sprachen)

Besonders bei privaten Versicherungen sollten Sie sehr genau auf die Bedingungen achten.

Manchmal locken Anbieter mit günstigen Preisen und bieten dann weniger Leistungen an. Wenn Sie die Details eines Vertrages nicht verstehen, lassen Sie sich beraten. Bei der 🌐 [Verbraucherzentrale](#) können Sie sich zu Versicherungen beraten lassen.

Private Haftpflichtversicherung

Eine private Haftpflichtversicherung zahlt für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die Sie verursacht haben. Ohne diese Versicherung müssen Sie solche Kosten selbst bezahlen. Das kann teuer werden, vor allem wenn Sie Menschen verletzen.

Erklärungen dazu und weitere Informationen finden Sie hier: 🌐 [Handbook Germany: Private Haftpflichtversicherung](#) (in 9 Sprachen).

Eine 🌐 [Migrationsberatungsstelle](#) kann Sie bei der Suche nach einem guten Angebot für eine private Haftpflichtversicherung unterstützen.

Freizeit und Kultur

Begegnungsorte: Menschen kennenlernen

Kulturzentrum Bellevue di Monaco

Das Bellevue di Monaco ist ein Kulturzentrum mit Café für Geflüchtete sowie neue und alte Münchnerinnen und Münchner. Das Café Bellevue di Monaco wird gemeinsam mit Geflüchteten organisiert und umgesetzt. Im Café gibt es nicht nur leckere internationale Speisen. Sie können im Café auch Beratungsangebote wahrnehmen, Praktika absolvieren, ehrenamtlich mitarbeiten und einfach mit anderen Menschen in Kontakt kommen. Außerdem können Sie im Bellevue kulturelle und politische Veranstaltungen besuchen, wie zum Beispiel Lesungen, Konzerte, Filmvorführungen, Workshops, Kurse und vieles mehr.

🌐 <https://bellevuedimonaco.de/>

📍 Müllerstraße 2-6, 80469 München

📞 [089/55057750](tel:089/55057750) (Telefonzeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr)

✉️ info@bellevuedimonaco.de

ClubIn Internationaler Treff für junge Leute (17 bis 27 Jahre)

Du möchtest junge Leute aus aller Welt kennenlernen? Dann bist du hier richtig! Der ClubIn ist ein Treffpunkt für junge Leute von 17 bis 27 Jahren. Hier treffen sich junge Erwachsene aus aller Welt, tanzen, kochen, spielen oder haben einfach Spaß zusammen.

🌐 [Veranstaltungskalender von ClubIn](#)

Am Donnerstag und Freitag hast du die Möglichkeit, einen Abend in gemütlicher Atmosphäre im ClubIn zu verbringen. Am Anfang erscheint es vielleicht als Herausforderung, dass du dich alleine an einen Ort kommst, wo du niemanden kennst. Aber wir versprechen dir, unser Team und unsere Gäste werden dafür sorgen, dass der ClubIn sich schon bald wie dein zweites Zuhause anfühlt.

⌚ Donnerstag von 19:30 bis 22 Uhr und Freitag von 19:30 bis 24 Uhr

📍 Friedrich-Loy Straße 16, 80796 München

📞 [089/306686913](tel:089306686913)

✉️ [@clubbuero@vij-muenchen.de](mailto:clubbuero@vij-muenchen.de)

IN VIA Connect für junge Menschen (12 bis 27 Jahre)

Bei IN VIA Connect treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene aller Kulturen und Nationalitäten mit und ohne Migrationshintergrund, junge Geflüchtete und Au-Pairs, Schüler*innen, Student*innen und Sprachstudent*innen – alle sind herzlich willkommen! Nimm an den Veranstaltungen teil und bringe Dich mit eigenen Ideen und Wünschen ein!

🌐 [Aktuelles Programm IN VIA Connect](#)

📍 [Goethestraße 12, 80336 München](#)

📞 +49 (0) 89548889530

✉️ [@connect@invia-muenchen.de](mailto:connect@invia-muenchen.de)

Digitale Plattform MeetUp

Meetup ist eine Plattform, um lokale Gruppen zu finden und aufzubauen. Egal, ob Sie sich für Wandern, Lesen, Networking oder Weiterbildung interessieren: auf Meetup gibt es viele Menschen, die Ihre Interessen teilen.

🌐 www.meetup.com/de-DE/

"Start with a Friend"-Tandem

Sie möchten gerne Menschen aus anderen Kulturen kennenlernen, jemanden begleiten, der noch neu in Deutschland ist und eine neue Freundschaft schließen? Dann sind Sie bei "Start with a Friend" (kurz: SwaF) genau richtig! Dort werden Menschen mit anderen zusammengebracht, die neu nach Deutschland gekommen sind oder schon länger hier leben. Weil viele Community-Teilnehmende Deutsch lernen und üben möchten, freut SwaF sich immer über "Locals", die neben dem persönlichen Kennenlernen auch am sprachlichen Austausch interessiert sind.

Auf der 🌐 [Seite des Vereins "Start with a Friend"](#) können Sie sich anmelden und bekommen einen Tandemvorschlag.

💡 Eine Teilnahme ist immer möglich. Der Treffpunkt wird individuell vereinbart.

Vereine

Was ist ein Verein?

Ein Verein ist eine offizielle Gruppe von Menschen, die gemeinsam eine bestimmte Tätigkeit machen wollen. In Deutschland gibt es viele verschiedene Vereine, zum Beispiel: Freiwillige Feuerwehr, Karnevalsverein, Musikverein, Gesangsverein oder auch Kegelclub. Besonders beliebt sind in Deutschland Sportvereine, insbesondere Fußballvereine.

⌚ [Handbook Germany: Was ist ein Sportverein?](#) (verfügbar auf 9 Sprachen)

Fragen Sie bei Ihrer ⌚ [Gemeindeverwaltung](#) nach, welche Vereine es in Ihrem Wohnort gibt. Um Mitglied in einem Verein zu sein, muss normalerweise ein **jährlicher Mitgliedsbeitrag** bezahlt werden. Genauere Informationen darüber erhalten Sie direkt beim Verein.

⌚ Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre können Zuschüsse zu Mitgliedsbeiträgen erhalten. Mehr Informationen dazu erfahren Sie hier: ⌚ [Landkreis München: Bildung und Teilhabe](#)

MORGEN - Verband migrantischer Organisationen

MORGEN ist der Dachverband von migrantischen Organisationen in München. Unter dem Dach von MORGEN versammeln sich mehr als 100 gemeinnützige Organisationen, deren Vorstände und Mitglieder sich hauptsächlich aus Menschen mit Migrationsbiografie zusammensetzen. Die Vereine haben Bezüge zu verschiedenen Regionen der Welt und repräsentieren mehr als 60 verschiedene Sprachen. Eine alphabetische Auflistung der Vereine finden Sie hier: ⌚ [Migrantische Organisationen in München](#)

Volkshochschule (VHS)

An Volkshochschulen (kurz: VHS) gibt es ein breites Angebot für Erwachsene. Das Angebot reicht von Sprachkursen, über Gesundheitskurse und Sportkurse bis hin zu Computerkursen oder Kreativkursen.

Im Landkreis München gibt es folgende Volkshochschulen:

- ⌚ [VHS Haar](#)
- ⌚ [VHS Nord](#) (Angebote in Ismaning, Garching, Unterföhring, Unterschleißheim)
- ⌚ [VHS Oberhaching](#)
- ⌚ [VHS Oberschleißheim](#)
- ⌚ [VHS Ost](#) (Angebote in Aschheim, Feldkirchen, Kirchheim)
- ⌚ [VHS Pullach](#)
- ⌚ [VHS Sauerlach](#)
- ⌚ [VHS SüdOst](#) (Angebote in Ottobrunn, Putzbrunn, Neubiberg, Höhenkirchen-Siegertsbrunn, Hohenbrunn-Riemerling)
- ⌚ [VHS Taufkirchen](#)
- ⌚ [VHS Unterhaching](#)
- ⌚ [VHS Würmtal](#) (Angebote in Gräfelfing, Lochham, Neuried, Planegg)

Sie können das Angebot jeder Volkshochschule wahrnehmen, auch von der ⌚ [München Volkshochschule](#).

💡 Wenn Sie einen  [Landkreis-Pass](#) haben, können Sie manchmal eine Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten. Fragen Sie einfach nach!

Sport und Bewegung

Sport bietet eine einfache Möglichkeit, sich in einem neuen Umfeld einzuleben und Kontakte zu knüpfen. Wer gerne mit Anderen zusammen Sport macht, hat verschiedene Möglichkeiten.

💡 Wenn Sie einen  [Landkreis-Pass](#) haben, können Sie bei manchen Angeboten eine Ermäßigung bekommen. Zum Beispiel können Sie beim Alpenverein eine ermäßigte Mitgliedschaft erhalten. Infos zu den teilnehmenden Stellen finden Sie auf der  [Landkreis München Webseite](#) (+ Sucheingabe: "Sport"). Außerdem bieten viele  [Volkshochschulen](#) Sportkurse an. Die Kurse kosten Geld. Manchmal gibt es Ermäßigungen. Fragen Sie am besten direkt nach.

Sportvereine

Im Landkreis München gibt es viele verschiedene Sportangebote. Zum Beispiel Leichtathletik, Fußball, Turnsport und auch ungewöhnlichere Sportarten wie American Football, Tauchsport, Radsport sowie verschiedene Kampfsportarten wie Aikido oder Ju-Jutsu.

■ [Hier](#) finden Sie einen Überblick über alle Sportvereine im Landkreis München.

ActivAid Sport

ActivAid bietet verschiedene Sportangebote, zum Beispiel Fitness für Alle, Fitness für Frauen oder Fußball. Zusätzlich gibt es weitere Freizeitangebote in unregelmäßigen Abständen, wie zum Beispiel Wanderungen.

Die Teilnahme an den Sportkursen ist kostenfrei. Alle Informationen und Termine sind in der WhatsApp-Community zu finden:  [ActivAid WhatsApp](#)  München  [+49 \(0\) 8955871688](#)  @active@arrivalaid.org  [ActivAid Sport](#)

Bellevue Sport

Im Bellevue di Monaco gibt es verschiedene kostenfreie Sportangebote, zum Beispiel eine Laufgruppe, Frauenboxen und Männerboxen sowie ein Kraft-Training und Ausdauer-Training.

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

Schwimmkurse für Frauen und Mädchen

Donna Mobile bietet Schwimmkurse für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren an. Die Platzzahl ist begrenzt. Das Angebot kostet für mehrere Termine insgesamt 80 Euro. Der Kurs findet in

türkischer und deutscher Sprache statt.

■ Ridlerschule, Ridlerstraße 6, 80339 München
■ Feldbergschule, Feldbergstraße 85, 81825 München

■ [089505005](tel:089505005)
■ info@donnamobile.org
■ [Donna Mobile](#)

Bewegungsangebote für Frauen

Donna Mobile bietet verschiedene Bewegungsangebote für Frauen und Mädchen an. Zum Beispiel Pilates, Zumba, Qigong, Yoga, Kickboxen oder Tanzen. Die Angebote finden meist auf Deutsch statt. Manchmal auch zusätzlich auf Kurdisch, Russisch oder Türkisch. Sie finden den aktuellen Stundenplan hier: ☰ [Stundenplan Donna Mobile](#)

Capoeira-Training

Das Capoeira-Training ist für alle geeignet, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie Lust haben Capoeira auszuprobieren, kommen Sie einfach zum Training und machen eine kostenlose Probestunde. Sie benötigen nur Sportkleidung und saubere Füße. Das Training findet barfuß statt.

📍 EineWeltHaus, Schwanthalerstr. 80, 80336 München im Raum U13 im Keller

⌚ Jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr. Jeden Sonntag von 16 bis 18 Uhr.

Kosten: Die erste Probestunde ist kostenlos. Wer sich dann entscheidet dabeizubleiben, kann für 40 Euro pro Monat trainieren. Für Schüler und Studenten kostet das Training 30 Euro pro Monat. ☺ Für Menschen mit Fluchthintergrund kostenfrei.

🌐 <https://capoeira-pardal.weebly.com/training.html>

Klettern und Bouldern in der Halle

Wenn Du mal Klettern oder Bouldern gemeinsam mit Anderen in einer Halle ausprobieren möchtest, hast Du hier die Chance. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Für alle zwischen 6 und 27 Jahren. Melde dich per E-Mail an:

✉ @gipfelstuermer@kletternmachtspass.de

Wander-Touren in den Bergen

Das Projekt Alpen.Leben.Menschen (kurz: A.L.M.) bietet verschiedene Angebote an. Zum Beispiel Wanderungen in den Bergen, Picknick auf einer Alm-Wiese oder Klettern. Es ist eine gute Möglichkeit andere Menschen und die Natur kennenzulernen. Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind, sind besonders eingeladen. **Refugees welcome!**

Klar haben nicht alle Menschen Wander-Kleidung. Für unsere Touren brauchen Sie das auch gar nicht.

Wenn es doch mal nötig ist, dann können Sie Ausrüstung ausleihen. Zum Beispiel Wander-Schuhe.

🌐 www.alpenlebenmenschen.de/

Musik

Bellevue Musikgruppe

Die Musikgruppe Vue Belle ist offen für alle Menschen mit Fluchthintergrund. Spielst Du ein Instrument oder singst gerne? Dann melde Dich doch mal bei uns per WhatsApp [📞 0179/1219291](tel:0179/1219291).

🌐 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltung/bellevu...>

OMOPO - One Mankind One Planet Orchestra

Menschen mit ganz unterschiedlichem Background musizieren zusammen, und auf einmal entsteht etwas Magisches, eine klangliche Fusion aus Persönlichkeiten, Kulturen und Ideen. Egal welches Instrument ihr spielt, wir hätten euch gerne dabei! Ob mit algerischer Mandole, afrikanischen Trommelkünsten, japanischer Koto, schottischem Dudelsack oder mit eurer Stimme – werdet Teil unseres internationalen Orchesters und lasst uns gemeinsam Musik machen!

✉️ info@omopo.de

🌐 <https://omopo.de/de/>

Büchereien und Bibliotheken

In Bibliotheken und Büchereien können Sie Bücher, Zeitschriften, CDs und DVDs kostenlos ausleihen. Wenn Sie etwas ausleihen möchten, benötigen Sie einen Ausweis. Diesen Ausweis erhalten Sie in der Bibliothek. Meistens müssen Sie für den Ausweis etwas bezahlen. Wenn Sie die Bücher und Medien nicht rechtzeitig zurückgeben, müssen Sie zusätzliche Gebühren bezahlen.

Aschheim Gemeindebücherei

📍 [Münchner Straße 8, 85609 Aschheim](http://Münchner%20Straße%208,%2085609%20Aschheim)

✉️ kultibuch@aschheim.de

🌐 [Aschheim Gemeindebücherei](http://Aschheim%20Gemeindebücherei)

Aying Gemeindep Bücherei

📍 [Glonner Str. 11, 85653 Großhelfendorf](#)
✉️ buecherei@aying.de
🌐 [Aying Bücherei](#)

Brunnthal Gemeindep Bücherei

📍 [Münchener Straße 9, 85649 Brunnthal](#)
✉️ buecherei_brunnthal@gmx.de
🌐 [Brunnthal Bücherei](#)

Feldkirchen-Westerham Gemeindep Bücherei

📍 [Westermeyerstr. 10, 83620 Feldkirchen- Westerham](#)
✉️ mail@buecherei-feldkirchen-westerham.de
🌐 [Feldkirchen-Westerham Bücherei](#)

Garching Stadtbücherei

📍 [Bürgerplatz 11, 85748 Garching b. München](#)
✉️ buecherei@garching.de
🌐 [Garching Stadtbücherei](#)

Gräfelfing Gemeindep Bücherei

📍 [Stefanusstr. 8, 82166 Gräfelfing](#)
✉️ buecherei@graefelfing.de
🌐 [Gräfelfing Bücherei](#)

Grasbrunn Gemeindep Bücherei

📍 [Leonhard-Stadler-Str. 12, 85630 Grasbrunn](#)
✉️ buecherei@grasbrunn.de
🌐 [Grasbrunn Bücherei](#)

Grünwald Bibliothek

📍 [Südliche Münchner Str. 7, 82031 Grünwald](#)
✉️ info@bibliothek-gruenwald.de
🌐 [Grünwald Bibliothek](#)

Haar Stadtbücherei

📍 [Leibstraße 25, 85540 Haar](#)
✉️ buecherei@gemeinde-haar.de
🌐 [Haar Stadtbücherei](#)

Hohenbrunn Öffentliche Bücherei Lesestube St. Stephanus

📍 [Taufkirchner Str. 1, 85662 Hohenbrunn](#)

🌐 [Bücherei Lesestube St. Stephanus](#)

Hohenkirchen-Siegertsbrunn Gemeindebücherei

📍 [Schulstraße 11c, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn](#)

✉ buecherei@hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

🌐 [Hohenkirchen-Siegertsbrunn Bücherei](#)

Ismaning Gemeindebibliothek

📍 [Mühlenstraße 17, 85737 Ismaning](#)

✉ bibliothek@ismaning.de

🌐 [Ismaning Gemeindebibliothek](#)

Kirchheim Gemeindebücherei

📍 [Schlehenring 12, 85551 Kirchheim b. München](#)

✉ buecherei@kirchheim-heimstetten.de

🌐 [Kirchheim Bücherei](#)

Neubiberg Gemeindebibliothek

📍 [Rathausplatz 8, 85579 Neubiberg](#)

✉ gemeinebibliothek@neubiberg.de

🌐 [Neubiberg Gemeinebibliothek](#)

Neuried Gemeindebücherei

📍 [Gautinger Straße 5, 82061 Neuried](#)

✉ buecherei@neuried.de

🌐 [Neuried Bücherei](#)

Oberhaching Bibliothek

📍 [Pestalozzistraße 16, 82041 Oberhaching](#)

✉ bibliothek@oberhaching.de

🌐 [Oberhaching Bibliothek](#)

Oberschleißheim Gemeindebücherei

📍 [Theodor-Heuss-Straße 29, 85764 Oberschleißheim](#)

✉ buecherei@oberschleissheim.de

🌐 [Oberschleißheim Gemeindebücherei](#)

Ottobrunn Bibliothek

📍 [Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn](#)

✉ bibliothek@ottobrunn.de

🌐 [Ottobrunn Bibliothek](#)

Planegg Gemeindebücherei

📍 [Pasinger Straße 14, 82152 Planegg](#)
✉️ buecherei@planegg.de
🌐 [Planegg Bücherei](#)

Pullach Gemeindebücherei

📍 [Heilmannstr. 2, 82049 Pullach i. Isartal](#)
✉️ buecherei@pullach.de
🌐 [Pullach Bücherei](#)

Putzbrunn Gemeindebücherei

📍 [Hohenbrunner Str. 3, 85640 Putzbrunn](#)
✉️ buecherei@putzbrunn.com
🌐 [Putzbrunn Bücherei](#)

Schäftlarn Gemeindebücherei

📍 [Fischerschlößlstr. 14, 82067 Ebenhausen](#)
✉️ buecherei@schaeftlarn.de
🌐 [Schäftlarn Gemeindebücherei](#)

Sauerlach Gemeindebücherei

📍 [Wolfratshausener Str. 2, 82054 Sauerlach](#)
✉️ leihe@gemeinebuecherei-sauerlach.de
🌐 [Sauerlach Gemeindebücherei](#)

Taufkirchen Gemeindebücherei

📍 [Köglweg 4, 82024 Taufkirchen](#)
✉️ buecherei@meintaufkirchen.de
🌐 [Taufkirchen Gemeindebücherei](#)

Unterföhring Bibliothek

📍 [Münchner Straße 65, 85774 Unterföhring](#)
✉️ bibliothek@unterfoehring.de
🌐 [Unterföhring Bibliothek](#)

Unterhaching Gemeindebücherei

📍 [Rathausplatz 11, 82008 Unterhaching](#)
✉️ buecherei@unterhaching.de
🌐 [Unterhaching Bücherei](#)

Unterschleißheim Stadtbibliothek

📍 [Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim](#)
✉️ [@stadtbibliothek@ush.bayern.de](mailto:stadtbibliothek@ush.bayern.de)
🌐 [Unterschleißheim Stadtbibliothek](#)

Kreatives und Handarbeiten

Bellevue Workshops

📍 Müllerstraße 2, 80469 München

Informationen und Termine findest Du hier: 🌐
<https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

Bellevue Foto Workshop

Im Workshop geht es um Fotografie und den Umgang mit Kameras. In einem kleinen mobilen Fotostudio kannst Du Ideen entwickeln, Motive suchen und deine eigenen Fotos ausdrucken.

Bitte melde dich an: @ workshop@bellevuedimonaco.de oder über WhatsApp  [0179/1219291](tel:01791219291)

Bellevue Offenes Kunstatelier

Das Offene Kunstatelier ist ein kreativer Freiraum für junge Menschen mit und ohne Fluchterfahrung. Dort kannst Du mit Farben und Materialien experimentieren, Bilder malen und Skulpturen bauen. Kunst macht Mut, die Welt einmal ganz anders anzusehen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte melde Dich an: @ kunst@bellevuedimonaco.de oder via WhatsApp  [0176 45571527](tel:017645571527).

Bellevue Nähwerkstatt für geflüchtete Frauen

Sie haben etwas zu reparieren oder möchten etwas neu anfertigen, sich mit anderen Frauen treffen und austauschen? Die Leiterinnen der Nähwerkstatt bieten fachliche Anleitung, Material und ein offenes Ohr an. Sie können kostenlos mitmachen!

🕒 Mittwoch von 16 bis 18 Uhr

Bitte melden Sie sich an: @ naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de

🌐 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltung/offene-...>

Refugio Kunstwerkstatt

Die Refugio Kunstwerkstatt bietet für Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung Workshops für Kunst, Fotografie, Video, Musik, Graffiti und Streetart. Es gibt auch Mädchengruppen.

Alle Termine und Themen findest Du hier: 🌐 [Workshops in der Refugio-Kunstwerkstatt für Jugendliche](#)

📍 Dachauer Straße 90, 80335 München

KunstWerkRaum in der Pinakothek der Moderne

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene, Seniorinnen und Senioren. Kinder dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Ein fester Termin pro Monat an einem Freitag von 15 bis 17:30 Uhr. Termine und Themen finden Sie hier: ☎ www.mpz-bayern.de/

Die Teilnahme am Workshop und der Eintritt ins Museum sind kostenfrei. Es können bis zu 25 Menschen teilnehmen.

Anmeldung unter ☎ [089/954115240](tel:089954115240) (Dienstag bis Donnerstag von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr) oder @ kunstwerkraum@mpz.bayern.de.

Pinakothek der Moderne
📍 Barer Straße 40, 80333 München

Theater Grenzenlos: Theater-Workshops für Geflüchtete

Das Theater Grenzenlos bietet ab Februar 2024 regelmäßige Workshop-Treffen an. Alle Menschen mit Fluchtgeschichte sind unabhängig von ihren Deutschkenntnissen zum Bewegen, Tanzen, Spielen und gemeinsam Spaß haben eingeladen.

📍 [MUCCA-Halle am Leonrodplatz, Schwere-Reiter-Straße 2, 80797 München](#)
🕒 Jeden Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
☎ [089/33096878](tel:08933096878)
✉ [@kontakt@theater-grenzenlos.org](mailto:kontakt@theater-grenzenlos.org)
🌐 [Homepage Theater Grenzenlos](#)

Kunst und Kultur

Kostenlose Museen in München

Bei einigen Museen und Sammlungen in München ist der Eintritt frei oder vergünstigt. Manche Museen kosten sonntags nur 1 Euro. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist der Eintritt oft frei.

🌐 www.muenchen.de/sehenswuerdigkeiten/museen/guenst...

Kostenlose Veranstaltungen in München

Der Verein KulturRaum München hat für Sie eine Übersicht erstellt mit vielen Veranstaltungen, die Sie kostenlos besuchen können. Im Kalender finden Sie Konzerte, Theater, Filmvorführungen und vieles mehr. Es ist für jedes Alter etwas dabei: ☎ www.eintrittfrei-muenchen.de/

MuseumsZeit: Gemeinsamer Museumsbesuch

Neu in München? Kommen Sie zur "MuseumsZeit"! Gemeinsam mit Kulturvermittlerinnen besuchen Sie eine Ausstellung und kommen in einfachem Deutsch miteinander über Kunst und Kultur ins Gespräch. Parallel dazu betrachten die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen Kunstwerke und werden kreativ. Alle ab 5 Jahren sind willkommen!

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Kunstvermittlerinnen sprechen Deutsch, Englisch und Ukrainisch.

Jeden zweiten Donnerstag, die nächsten Termine "MuseumsZeit" finden Sie hier: 

[MuseumsZeit](#)

Anmeldung über @ museumszeit@mpz-bayern.de

KulturRaum München: Kostenfreie Karten für Kulturveranstaltungen

Wollen Sie Kulturveranstaltungen besuchen, die etwas kosten? Dann informieren Sie sich über die Angebote von KulturRaum München für Menschen mit geringem Einkommen und werden KulturGast! Der Verein KulturRaum vermittelt kostenfreie Eintrittskarten für Theater, Konzerte, Lesungen und andere Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen.

 [KulturRaum München](#)

Wie kann ich KulturGast werden?

Wenn Sie gerne KulturGast werden möchten, füllen Sie das  [Online-Anmeldeformular](#) aus. Außerdem brauchen Sie für die Anmeldung noch einen Nachweis, dass Sie wenig Geld haben. Für die Bestätigung gibt es zwei Möglichkeiten:

- Kopie von einem Nachweis, zum Beispiel von Ihrem Landkreis-Pass oder Leistungsbescheid,
- Bestätigung von einem  [Sozialpartner](#) auf dem Anmeldebogen

Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Angebote:  [KulturKinder](#) und  [KulturKick für Jugendliche von 14 bis 23 Jahren](#)

Wie bekomme ich Eintrittskarten?

Wenn es Karten für eine Veranstaltung gibt, für die Sie bei der Anmeldung Interesse angegeben haben, werden Sie angerufen. Sie entscheiden dann, ob Sie Zeit und Lust haben, zu dieser Veranstaltung zu gehen. Die Karten werden auf Ihren Namen an der Abendkasse hinterlegt und Sie können sie dort abholen. Sie können zwei Eintrittskarten erhalten und eine Begleitperson zu Ihrem Kulturbesuch einladen.

Ehrenamt und Engagement

Begriffe wie Ehrenamt, bürgerschaftliches Engagement oder auch Freiwilligentätigkeit werden häufig synonym verwendet. Gemeint ist eine Tätigkeit, die freiwillig und ohne Bezahlung in der Freizeit ausgeübt wird.

Mit ehrenamtlicher Tätigkeit **kann** eine Aufwandsentschädigung verbunden sein. Bei einem ehrenamtlichen Engagement steht jedoch meist nicht der finanzielle Aspekt im Vordergrund, sondern die Gemeinwohlorientierung.

Ehrenamtliches Engagement kann sehr unterschiedlich aussehen und ist in verschiedenen Bereichen möglich, wie zum Beispiel im Sport, im kulturellen Bereich, im Sozialwesen oder beim Feuerwehrdienst.

Wie finde ich ein passendes Engagement?

- Online-Suche: Nutzen Sie das  [Ehrenamtsportal für Bayern](#) (auf Deutsch)
- Persönliche Beratung:  [Engagement-Beratung finden](#)
- Empfehlung: Sprechen Sie mit ehrenamtlich Engagierten, die Sie kennen. Lassen Sie sich von ihren Erfahrungen inspirieren.

Welche Vorteile haben Sie, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren?

Die Bayerische Ehrenamtskarte

Wenn Sie sich in Bayern ehrenamtlich engagieren, können Sie die Bayerische Ehrenamtskarte beantragen. Sie ist ein Dankeschön mit Mehrwert: Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte können bayernweit bei zahlreichen öffentlichen und privaten Anbietern Vergünstigungen bekommen.

 [Informationen zur Bayerischen Ehrenamtskarte](#)

 [Übersicht über Vergünstigungen](#)

Hier können Sie die Ehrenamtskarte online beantragen:  [Bayerische Ehrenamtskarte beantragen](#) (auf Deutsch)

Zuschuss zum Deutschland-Ticket

Wenn Sie Inhaberin oder Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte oder Jugendleiterkarte sind und im Landkreis München wohnen, können Sie zusätzlich einen pauschen Zuschuss von 20€ zum  [Deutschland-Ticket](#) erhalten.

Den Zuschuss können Sie online beantragen:  [Zuschuss zum Deutschlandticket beantragen](#) (auf Deutsch)

Weitere Informationen finden Sie hier:  [Landkreis München: Ehrenamt](#) (auf Deutsch)

Ehrenamtsangebote für Zugewanderte

Volunteer-Buddies: Ehrenamtliches Engagement für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen

Du willst dich gerne ehrenamtlich engagieren, sprichst aber noch wenig oder kein Deutsch? Dann bist du hier genau richtig!

Bei Volunteer- Buddies hast du die Möglichkeit einen Einblick ins Ehrenamt zu bekommen. Du

kannst erfahrene Freiwillige bei ihrem Ehrenamt begleiten. Sie unterstützen dich bei Sprachbarrieren und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite. Bei Interesse melde dich bei @ info@z-sam.de

Mehrsprachiges Engagement in der Seniorenarbeit

Mehrsprachige Ehrenamtliche begleiten ältere Menschen mit Migrationsbiographie in ihrer Muttersprach, zum Beispiel als Seniorenbegleiter:in oder Demenzhelfer:in. In einem Kurs für mehrsprachige Helferinnen und Helfer werden Sie auf das Ehrenamt vorbereitet. An sechs Nachmittagen lernen Sie in diesem Kurs alles Wichtige rund um die Begleitung Älterer mit Migrationsbiographie. Themen sind zum Beispiel: die Pflegeversicherung, Unterstützungsangebote in München, typische Erkrankungen im Alter, die Versorgung Älterer zu Hause, die Vielfalt Münchens und das Ehrenamt.

Diakonie München und Oberbayern

📍 Landshuter Allee 38b, 80637 München

📞 [089 / 126991-434](tel:089126991434)

✉️ @seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de

🌐 www.hilfe-im-alter.de/

Engagement als Kulturdolmetscherin oder Kulturdolmetscher

Kulturelle Missverständnisse und Sprachbarrieren können herausfordernd sein. Kulturdolmetschende sind selbst eingewandert und kennen beide Kulturen und Sprachen aus eigener Erfahrung. Sie unterstützen Menschen mit Migrationsbiographie durch kulturkompetentes Dolmetschen zum Beispiel bei Terminen im Bereich Bildung, Soziales, Behörden oder Gesundheit. Kulturdolmetschende arbeiten ehrenamtlich und erhalten eine Aufwandsentschädigung für jeden Einsatz.

In einem Kurs an 8 Abenden lernen Sie alles Wichtige rund um das kulturkompetente Dolmetschen für Menschen mit Migrationsbiographie. Themen sind zum Beispiel: Interkulturelle Kommunikation, Schuldnerberatung sowie die verschiedenen Handlungsfelder.

Voraussetzungen:

- Sie sind an einem langfristigen Engagement interessiert.
- Sie haben Freude daran, anderen zu helfen.
- Sie haben selbst Migrationserfahrung.
- Sie sprechen gut Deutsch.
- Sie haben auch tagsüber Zeit.

Kontakt und Anmeldung:

Caritasdienste im Landkreis München - Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement

📍 Am Fohlengarten 10B, 85764 Oberschleißheim

✉️ @kulturdolmetscher-LKM@caritasmuenchen.org

📞 [08000894040](tel:08000894040)

Religion und Glaube

In Deutschland gilt die **Religionsfreiheit**. Alle Menschen dürfen ihre Religion und ihren Glauben frei wählen und ausüben, solange das **Grundgesetz** nicht verletzt wird.

Im Landkreis München und in der Stadt München gibt es verschiedene interkulturelle Vereine, religiöse Stätten oder Religionshäuser.

Neben katholischen und evangelischen Kirchen im Landkreis München gibt es in der Stadt München auch einige Moscheen und Synagogen:

- [**Israelitische Kultusgemeinde München**](#)