

Inhaltsverzeichnis

Kultur, Freizeit, Sport	3
Allgemeine Informationen	3
KulturRaum München e.V. (kostenlose Kulturveranstaltungen)	4
Münchner Stadtbibliothek	4
Angebot und Anmeldung	4
Sprachcafé und Lerntreff Deutsch in den Stadtbibliotheken	5
Münchner Volkshochschule - MVHS	6
Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen	7
Schwimmbäder	8
Hallenbäder	8
Freibäder	9
Sport	11
Laufen	11
Klettern	11
Selbstverteidigungskurs	12
Sportvereine - Finde dein passendes Sportangebot!	13
Kostenfrei Lastenfahräder ausleihen	13
Theater und Orchester	14
Münchner Kammerspiele	14
Münchner Theater für Kinder	15
KulturBunt Neuperlach	16
Münchner Volkstheater	16
Religion	17
Informationen zu Kirchen und Gebetshäusern	17
Fachberatung für religiös-weltanschauliche Vielfalt	18
Menschen kennenlernen	19
Treffen in der Nachbarschaft	19
Alten- und Service-Zentren (ASZ)	19
Begegnungsort Café Bellevue di Monaco	20
Open house	21
ClubIn – Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27	21
plusPOL – Freizeitgruppe für HIV-positive Menschen	22
Treffam - Internationales Familienzentrum	23
Start with a friend e.V. (SwaF) München	24
Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen MORGEN e.V.	24
MOP - Für Jugendliche mit und ohne Einschränkung zwischen 11 und 21 Jahren	25
Interkultureller Austausch zwischen Senior*innen und Einwander*innen	26
Aichas Frühstückstreff für Frauen	26
Musik	27
Poetry- und Rap-Workshop im Bellevue di Monaco	28
Bunter Vogel - Interkultureller Chor für Personen, die Deutsch lernen	28
Kreativ werden!	29
Fotoworkshop mit Paul Huf	29
Offenes Kunstatelier	29
Interkultureller Workshop in der Pinakothek der Moderne	29
Etwas selbst bauen oder reparieren: Haus der Eigenarbeit (HEi)	30
Musenkuss München - Onlineportal für Kulturelle Bildung	31
Freiwilligenarbeit / Ehrenamt	31
Freiwilliges Engagement beim Münchner Flüchtlingsrat	31

Freiwillige Feuerwehr München	32
Finde dein Ehrenamt im Sport	33
Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche	33
Finanzielle Unterstützung für Sport für Kinder	33
MIKADO – Jugendkultur und Bildung	34
HEROES – Gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre	34
Kunst-Werkstatt	35
Für Kinder von 6 bis 12 Jahren: Spielhaus am Westkreuz	36
Für Personen aus Aubing - Lochhausen - Langwied: Eltern-Kind-Treff für Kinder bis 3 Jahre	36
Kindertreff OLY im olympischen Dorf	37
Offenes Kindercafé	38
Jugendfreizeitstätte Treff 21	38
ClubIn Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27	39
Kinder- und Jugendkulturwerkstatt	40
CultureClouds e. V.: Kunst- und Spielprojekte	41
Projekt-Laden International Haidhausen	41
Freizeiteinrichtungen des KJR	42
KulturRaum München e.V.	43
Angebote für Mädchen und Frauen	44
Offener Treff für Mädchen von 6 bis 17 Jahren	44
Mädchentreff Blumenau	44
Offene Nähwerkstatt	45
Frauencafé	45
Café Glanz für Frauen – siaf e. V.	46
Interkultureller Austausch für Frauen aus aller Welt - "Fremd-Vertraut", Leben in Deutschland	46
Bewegt – Gymnastik für Frauen	47
Offener Treff für Frauen aus aller Welt	48
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	48
Angebote für LGBTI*	49
refugees@diversity – Buddy-Programm	49
JUNGS – Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Jungen	50
JuLes – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen	50
JuLeZ – offenes Angebot für junge LBT*	51
enBees – Freizeitgruppe für junge nicht-binäre Menschen	52
frients – Freizeitgruppe für junge Trans*-Menschen	52
diversity Café	53
bi.yourself – Freizeitgruppe für junge bisexuelle Menschen	54
youngsters – Freizeitgruppe für junge schwule, bisexuelle Jungs zwischen 14 und 19 Jahren	54
WILMA – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen	55
DINOs – Freizeitgruppe für LGBTIQ*-Menschen	56
AroSpAce – Freizeitgruppe für junge aromantische & asexuelle Menschen	56
Munich Kyiv Queer	57
Forum Queeres Archiv München e.V. – LesBiSchwulTransInter* in Geschichte und Kultur	57

Kultur, Freizeit, Sport

Allgemeine Informationen

Allgemeine Informationen

In München gibt es viele kulturelle Veranstaltungen.
Diese Internetseiten bieten einen guten Überblick:

 muenchen.de Das offizielle Stadtportal

 [In München - Das Stadtmagazin](#)

 [München mit Kind](#)

Kostenlose Angebote

Bei [Kulturraum](#) können Menschen mit geringem Einkommen gratis Tickets bekommen.

Hier finden Sie  [kostenlose Angebote von Museen](#).

Bei [Musenkuss](#) können Sie finanzielle Unterstützung für Kulturbesuche bekommen. Sie werden dort auch unterstützt, wenn Sie eigene kreative Projekte umsetzen wollen.

Einladungen für Veranstaltungen

Auch Menschen mit wenig Geld sollen an Veranstaltungen in München teilnehmen können. Freikarten und Einladungen gibt es zum Beispiel für den Circus Krone, für das Kinderfilmfestival, für die Spiele der Frauenmannschaft des FC Bayern München, für das Frühlingsfest, für das Oktoberfest und vieles mehr.

Welche Unterlagen brauche ich?

- Bewilligungsbescheid beziehungsweise Nachweise über Einkommen, Vermögen und Miete
- Nachweis über soziales oder ökologisches Jahr oder Bundesfreiwilligendienst

Wo bekomme ich die Freikarten?

Wenden Sie sich an Ihr [Sozialbürgerhaus](#) oder an eine der folgenden Stellen:

Amt für Wohnen und Migration
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89, Haus 34
81541 München
 [089/23340704](tel:08923340704)

Amt für Wohnen und Migration
Zentrale Wohnungslosenhilfe
Franziskanerstraße 8
81669 München

 [089/23340105](tel:08923340105)

Infothek:

 Am Montag, Dienstag und Donnerstag 08:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

 Am Mittwoch 08:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

 Am Freitag 08:30 - 12:00 Uhr

KulturRaum München e.V. (kostenlose Kulturveranstaltungen)

KulturRaum München e.V.

Alle Menschen in München sollen die Gelegenheit bekommen, am kulturellen Leben der Stadt teilzuhaben. Egal welche Herkunft, welches Alter oder welche Bildung. Deshalb geben wir gespendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit wenig Geld. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rufen Sie dann persönlich an und bieten Tickets für Veranstaltungen an. Die Karten werden an der Abendkasse auf Ihren Namen hinterlegt. Sie bekommen immer eine zweite Karte für eine Begleitperson, die Sie zu der Veranstaltung mitnehmen können. Kinder können mit der Familie eine Veranstaltung besuchen.

Für wen: Menschen, die kein oder ein geringes Einkommen haben. Zum Beispiel Menschen, die den [München Pass](#) besitzen.

Das Angebot ist kostenlos.

Nach der Anmeldung werden Sie „KulturGast“. Für Jugendliche gibt es die Möglichkeit, sich als „KulturKicker:in“ anzumelden und online selber Tickets ihrer Wahl zu buchen.

 [Anmeldung für Erwachsene und Familien](#)

 [Anmeldung für Jugendliche zwischen 14 und 23 Jahren](#)

 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München

Unser Büro ist im 1. Obergeschoss. Das Gebäude ist über eine Rampe zugänglich. Ein Aufzug (Breite: 90 cm) befindet sich links vom Haupteingang hinter der Glastür. Diese ist meist verschlossen. Wenn Sie Hilfe beim Öffnen der Türen benötigen, rufen Sie uns an.

Kinder können mitgebracht werden.

 [08955267183](tel:08955267183)

 Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch und Arabisch

 [@gast@kulturraum-muenchen.de](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

 [Website](#)

 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10:00 bis 16:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Kultur, Teilhabe, Theater, Konzert, Kino

Münchner Stadtbibliothek

Angebot und Anmeldung

Angebot und Anmeldung

An allen Standorten gibt es kostenloses WLAN, Internetarbeitsplätze und Arbeitsplätze für Einzelpersonen und Gruppen. In allen Bibliotheken gibt es einen kostenlosen Online-Zugang zu 3000 tagesaktuellen Zeitungen aus über 95 Ländern. Mit einem Bibliotheks-Ausweis können Sie für einen bestimmten Zeitraum Bücher, DVDs oder Musik-CDs in vielen Sprachen ausleihen. Wo Sie welche Sprachen finden erfahren Sie  [hier](#) (Scrollen Sie nach unten zu "Medien in anderen Sprachen").

Informationen zu der Bibliothek gibt es in über 20 Sprachen. Sie liegen in allen Standorten aus oder können  [hier](#) heruntergeladen werden.

 [Informationen in leichtem Deutsch](#)

 [Informationen auf Englisch](#)

Für wen: Alle Menschen, die in München und Umgebung leben, arbeiten oder eine Ausbildung machen, können einen Ausweis für die Bibliothek bekommen.

Für den Besuch der Bibliothek, das Lesen vor Ort und den Besuch von Veranstaltungen braucht man keinen Bibliotheksausweis.

Kosten für den Bibliotheksausweis:

Für Menschen unter 18 Jahren, Asylbewerber*innen und Geflüchtete ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

Für junge Erwachsene (ab 18 Jahren) in Ausbildung und Studium, Rentner*innen, wenn Sie Sozialhilfe bekommen, wenn Sie arbeitslos oder schwerbehindert sind, wenn Sie Freiwilligendienst leisten:

- für ein Jahr 10 Euro
- für ein Vierteljahr 4 Euro

Für alle anderen:

- für ein Jahr 20 Euro
- für ein Vierteljahr 7 Euro

Dokumente, die Sie für die Anmeldung brauchen:

- Personalausweis ODER Reisepass mit der Meldebestätigung des Einwohnermeldeamts
- Kinder unter 18 Jahren: Ausweis eines oder einer Erziehungsberechtigten, der oder die auch das Anmeldeformular unterschreiben muss
- Asylbewerber*innen: Aufenthaltsgestattung oder Duldung, jeweils noch mindestens einen Monat gültig
- Steht die Adresse der Unterkunft nicht in dem vorgelegten Dokument, wird eine behördliche Meldebescheinigung über die Adresse der Unterkunft benötigt.

Kontakt und Standorte

Die Standorte der Bibliotheken finden Sie  [hier](#). Dort finden Sie auch alle Adressen, Telefonnummern und E-Mail-Adressen.

 [Website](#)

Sprachcafé und Lerntreff Deutsch in den Stadtbibliotheken

Sprachcafé Deutsch

Das Sprachcafé sind regelmäßige Treffen für Menschen, die Deutsch lernen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Man muss sich nicht anmelden - Komm einfach vorbei!

Die genauen Termine finden Sie [hier](#).

[Münchner Stadtbibliothek Moosach](#)

Hanauer Str. 61A
80992 München

[Stadtbibliothek Sendling](#)

Albert-Roßhaupter-Straße 8
81369 München

[Stadtbibliothek im Motorama](#)

Rosenheimer Straße 30-32
81669 München

[Stadtbibliothek im HP8](#)

Hans-Preißinger-Straße 8
81379 München

Lerntreff Deutsch

Unsere Tutor*innen Sie dabei Deutsch zu lernen. Gemeinsam üben wir Deutsch zu sprechen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Man muss sich nicht anmelden - Komm einfach vorbei!

[Stadtbibliothek Westend](#), Schießstättstr 20 c, 80339 München

 Die Termine finden Sie [hier](#)

Münchner Volkshochschule - MVHS

Münchner Volkshochschule - MVHS

Wir unterstützen Menschen beim Lernen. Egal ob alt oder jung - jeder und jede findet bei uns einen spannenden Kurs. Es gibt viele Kurse zu verschiedenen Themen, wie Politik, Gesellschaft, Kunst, Kreativität, Natur, Wissenschaft, Gesundheit, Umwelt, Kochen, Sprachen, Integration, Beruf und vieles mehr.

[Mehr erfahren](#)

Für wen: Für alle

Voraussetzung und Anzahl der Plätze: je nach Angebot.

Kosten: je nach Angebot.

☛ Bei manchen Angeboten gibt es muttersprachliche Beratung.

Bei manchen Kursen gibt es Kinderbetreuung.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu den Gebäuden und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

☎ [089/480060](tel:089480060)

@info@mvhs.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Coaching, Beratung, Ausbildung, Arbeit, Schule, Studium, Integrationskurs, Visum, Einbürgerung, Deutschprüfung, Senioren

Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen

Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen

Vereine sind Gruppen von Menschen mit gleichen Interessen. Es gibt es eine große Anzahl an Vereinen, zum Beispiel Sportvereine, Musikvereine oder Handarbeitsvereine.

In einem Verein kann man in Kontakt mit anderen Menschen kommen und neuen neue Freundschaften schließen. Sie helfen den Menschen gemeinsam Ziele zu erreichen. Diese Ziele können unterschiedlich sein. Mögliche Ziele sind:

- Ausflüge und Freizeit
- Engagement für Bedürftige und Benachteiligte
- Schutz der Natur
- Kontakt zu anderen Menschen, die das gleiche Hobby haben

Meistens kostet die Mitgliedschaft in einem Verein einen bestimmten Beitrag im Jahr. Wenden Sie sich hierzu bitte direkt an den Verein.

Selbst einen Verein gründen und finanzielle Unterstützung beantragen

Sie können auch selbst einen Verein gründen. Wenn Geld für ein bestimmtes Projekt benötigt wird, können Sie finanzielle Unterstützung beantragen. Gefördert werden zum Beispiel Projekte:

- Für die Verbesserung des Lebens der Menschen in den einzelnen Stadtteilen.
- Für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und für das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.
- Gegen Rassismus und Rechtsextremismus.
- Für Menschen mit Behinderungen.
- Für Umwelt und Nachhaltigkeit.
- Für alte Menschen oder für Familien mit wenig Einkommen.
- Im Bereich Gesundheit.
- Im Bereich Kunst und Kultur

Hier finden Sie Informationen und Kontakte rund um Gründung, Finanzierung, Steuern und Recht von Vereinen und Initiativen:

 [Weitere Informationen](#)

Schwimmbäder

Hallenbäder

Hallenbäder

 [Mehr erfahren](#)

Bad Forstenrieder Park

Forstenried

Stäblistraße 27 b

81476 München

 Montag 08:00 - 18:00

Dienstag bis Sonntag 08:00 - 22:00

Bad Giesing-Harlaching

Giesing

Klausener Straße 22

81547 München

 Samstag - Montag 08:00 - 18:00

Dienstag - Freitag 08:00 - 21:00

Damentag Sauna: Mittwoch 10:00 - 22:00

Cosimawellenbad

Bogenhausen

Cosimastraße 5

81925 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Damentag Sauna: Montag 09:00 - 23:00

Dante-Winter-Warmfreibad

Neuhausen

Postillonstraße 17

80637 München

 Täglich außer Mittwoch 07:30 - 23:00

Mittwoch 07:00 - 23:00

Damentag Sauna: Montag 07:30 - 23:00

Michaelibad

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Damentag Sauna: Dienstag 07:30 - 23:00

Müller'sches Volksbad

Haidhausen

Rosenheimer Straße 1

81667 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Montag: Große Halle nur bis 17:00

Frauenbadetag: Dienstag 15:00 - 20:00 (nicht an Feiertagen)

Damentag Sauna: Dienstag 09:00 - 23:00, Freitag 09:00 - 15:00

Nordbad

Schwabing

Schleißheimer Straße 142

80797 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Damentag Sauna: Mittwoch 07:30 - 23:00

Olympia-Schwimmhalle

Olympiapark

Coubertinplatz 1

80809 München

 Täglich 07:00 - 23:00

Damentag Sauna: Dienstag 08:00 - 23:00

Prinzregentenbad (kein Hallenbad, nur Sommerfreibad und Sauna!)

Bogenhausen

Prinzregentenstraße 80

81675 München

 Sauna: Täglich 09:00 - 23:00

Damentag Sauna: Donnerstag 09:00 - 23:00

Südbad

Sendling

Valleystraße 37

81371 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Damentag Sauna: Donnerstag 09:00 - 23:00

Westbad

Pasing

Weinbergerstraße 11

81241 München

 Täglich 07:30 - 23:00

Damentag Sauna: Montag, Mittwoch 07:30 - 23:00

Freibäder

Freibäder

Die Münchner Freibäder sind von Mitte Mai bis zum Ende der Sommerferien im September geöffnet.

 [Mehr erfahren](#)

Alle sind täglich bis 18:00 Uhr offen, an heißen Tagen bis 19:00 oder 20:00 Uhr. Wie lange am aktuellen Tag geöffnet ist, erfahren Sie  [hier](#), wenn Sie auf das gewünschte Bad klicken.

Bad Georgenschwaige

Schwabing

Belgradstraße 195

80804 München

 Täglich außer Dienstag 09:00 - 18:00

Dienstag 08:00 - 18:00

Dante-Freibad

Neuhausen

Postillionstraße 17

80637 München

 Täglich 09:00 - 18:00**Stadionbereich:**

Montag, Mittwoch, Freitag 07:00 - 23:00

Dienstag, Donnerstag 07:30 - 23:00

Freibad West

Pasing

Weinbergerstraße 11

81241 München

 Täglich 09:00 - 18:00**Michaeli-Freibad**

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

 Täglich 09:00 - 18:00**Naturbad Maria Einsiedel**

Thalkirchen

Zentralländstraße 28

81379 München

 Täglich 09:00 - 18:00**Prinzregentenbad**

Bogenhausen

Prinzregentenstraße 80

81675 München

 Täglich 09:00 - 18:00 (freitags bereits ab 07:00)**Schyrenbad**

Giesing

Claude-Lorrain-Straße 24

81543 München

 Täglich 09:00 - 18:00 (montags bereits ab 08:00)**Ungererbad**

Schwabing

Traubestraße 3

80805 München

 Täglich 09:00 - 18:00

Sport

Laufen

Bellevue-Laufgruppe

Wir gehen zusammen laufen. Jeden Donnerstag treffen wir uns und trainieren unsere Ausdauer. Wir gehen zum Beispiel zusammen an die Isar. Es ist egal, ob wir nur wenige Kilometer laufen oder für einen Marathon trainieren. Wir möchten gemeinsam Spaß haben. Jede und jeder ist eingeladen, gemeinsam in der Gruppe fit und stark zu werden und unterschiedlichste Menschen kennenzulernen. Unser Trainer heißt Paul.

Es ist egal, ob du schon viel Sport machst oder erst anfängst. Komm vorbei, wir freuen uns auf dich!

Bitte bringe Sport-Kleidung mit.

Das Angebot ist kostenfrei. Bitte melde dich hier an:

 [0179121929191](tel:0179121929191)

 Jeden Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr

Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 @angebote@bellevuedimonaco.de

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

Klettern

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns Beste Gipfelstürmer

In unserer Kletterhalle am Ostbahnhof ("Heavens Gate") bieten wir regelmäßig Klettergruppen an. Außerdem organisieren wir Aktionen und Ausflüge im bayerischen Umland und in Österreich, Italien und Ungarn. Manche Aktionen sind nur an einem Tag, manche dauern ein ganzes Wochenende oder länger.

Für wen: Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 6 bis 27 Jahren. Für Menschen mit Behinderung und / oder schweren Erkrankungen.

Es gibt spezielle Angebote für geflüchtete Mädchen und junge Frauen.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Die Kurse finden von Oktober bis August statt.

Für Geflüchtete mit wenig Einkommen sind die Kurse kostenfrei.

☞ Die Kurse können in Paschtu und Dari stattfinden.

Es gibt ein behindertengerechtes WC. Die Kletterhalle ist barrierefrei.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer
Speicherstr. 21

81671 München

☎ [089/200030714](tel:089200030714)

@team@gipfelstuermer-muc.de

[@Website](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Integrative Angebote, LGBT**

Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigungskurs

Der Selbstverteidigungskurs findet jede Woche statt. Alle sind willkommen, weiblich, männlich, divers, alle Nationalitäten.

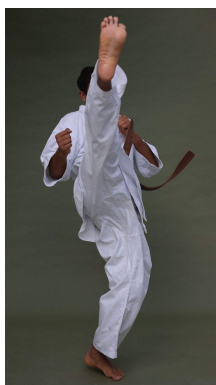
Für wen: Für Menschen ab 16 Jahren.

Du musst keine Vorerfahrung haben, komm einfach vorbei!

Bitte bringt Sportkleidung mit.

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Lehrer:



Arif ist 2015 mit seinem jüngeren Bruder Asif nach Deutschland gekommen. Beide machen Vollkontakt-Karate, sind in der deutschen Nationalmannschaft und kämpfen seit 2016 bei bayerischen und deutschen sowie europäischen Meisterschaften für Deutschland.

📅 Jeder 1. Samstag im Monat

Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 @angebote@bellevuedimonaco.de

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Selbstverteidigung

Sportvereine - Finde dein passendes Sportangebot!

Sportvereine - Finde dein passendes Sportangebot!

In München gibt es viele verschiedene Sportangebote. Mit der Datenbank der Münchner Sportjugend findest du ein passendes Sportangebot in deiner Nähe! Man kann nach verschiedenen Kriterien suchen, zum Beispiel: Verein, Postleitzahl, Sportart, Trainingstag oder Alter.

Hier findet man Antworten auf folgende Fragen:

- Welcher Sportverein bietet in meiner Nähe Training für Kinder und Jugendliche an?
- Gibt es passende Angebote für mein Kind?
- Welche Sportarten kann ich in meinem Umfeld ausüben?
- An welchen Tagen kann ich beim Sportverein trainieren?
- Sind die Sportangebote offen für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen?

Wenn ein passendes Angebot dabei ist, kann der Verein einfach und direkt über ein Kontaktformular kontaktiert werden.

Es können auch Sportangebote abgefragt werden, die offen für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen sind oder speziell zugeschnitten sind. Unterschieden wird bei den Angeboten zwischen solchen, die für Körper-, Sinnes- oder Mehrfachbehinderte sowie für junge Menschen mit geistiger Behinderung offen sind.

 [Sportangebote-Datenbank](#)

 [089/15702206](tel:08915702206)

 @info@msj.de

Kostenfrei Lastenfahrräder ausleihen

Kostenfrei Lastenfahrräder ausleihen

Ein Lastenfahrrad ist ein Fahrrad, mit dem man Sachen oder Personen transportieren kann.

Auf der Webseite  www.freie-lastenradl.de können Sie Lastenfahrräder ausleihen.

Für wen: Für Personen ab 18 Jahren.

Es gibt verschiedene Arten von Fahrrädern. Manche der Fahrräder:

- haben einen elektronischen Antrieb
- haben einen Anhänger
- sind für den Transport von Kindern geeignet
- haben drei Räder
- haben zwei Räder

Das Angebot ist kostenfrei.

Wie oft und wie lange kann ich ein Lastenfahrrad ausleihen?

Jede Person kann maximal zwei mal pro Monat ein Fahrrad für maximal drei Tage ausleihen.

Wie funktioniert es?

Um ein Fahrrad ausleihen zu können, müssen Sie sich  [registrieren](#). Außerdem benötigen Sie ein gültiges Ausweisdokument.

Auf der  [Karte](#) können Sie sehen, wo sich die verfügbaren Lastenfahrräder befinden.

 Unter der Karte können Sie gezielt nach bestimmten Eigenschaften der Fahrräder filtern.

Für Fragen:

@info@freie-lastenradl.de

 [Webseite](#)

Theater und Orchester

Münchner Kammerspiele

Münchner Kammerspiele

Die Münchner Kammerspiele sind ein Theater. Wir suchen nach neuen Begriffen, fremdartigen schönen Sprachen, lebhaften Körperlichkeiten und nach den verbindenden Erzählungen der Zukunft.

Die Themen sind:

- Gesellschaftlichen Austausch ermöglichen
- Perspektiven eröffnen
- Ungehörte Geschichten erzählen
- Nach neuen Verantwortlichen im Theater fragen: Wer spricht? Wer entscheidet? Was und wie wird erzählt?
- Zukünftige Formen des Zusammenlebens finden
- Neues gesellschaftliches Wissen generieren

Hier finden Sie das  [Programm](#).

Wir freuen uns auf Sie!

Für wen: Für alle Interessierten

Laufzeit: Von September bis Juli

Die Platzzahl im Theater ist begrenzt. Man muss sich ein Ticket kaufen. Bei den Online-Angeboten gibt es keine Begrenzung der Nutzer*innen Zahlen.

Die Ticketpreise variieren je nach Aufführung. In unserem Programm gibt es auch kostenlose Vorträge, Events sowie Streamingangebote.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Die Kasse für die Tickets ist von Montag bis Freitag von 11:00 bis 19:00 Uhr geöffnet und befindet sich hier:

 Münchner Kammerspiele, Maximilianstraße 26-28, 80539 München

 [089/23396600](tel:08923396600)

 @theaterkasse@kammerspiele.de

 [Website](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Kultur/Kunst, Unterhaltung, Musik**

Münchner Theater für Kinder

Münchner Theater für Kinder

Das Münchner Theater für Kinder gibt es seit über 50 Jahren. Insgesamt stehen rund 16 verschiedene Stücke auf dem Spielplan, die von professionellen Schauspieler*innen für Kinder werkgetreu aufgeführt werden. Besonders sind zudem die phantasievollen Bühnenbilder und die aufwändigen Kostüme.

Für Kinder im Alter von 4-10 Jahren finden sich Stücke wie zum Beispiel Märchen nach den Gebrüdern Grimm, Wilhelm Hauff und Hans Christian Andersens auf dem Programm sowie Stücke von oder nach Vorlagen von Michael Ende, Janosch, Astrid Lindgren, Sven Nordqvist und Otfried Preußler uvm.

Für wen: Für Kinder im Alter von 4-10

Laufzeit des Angebots: September bis Juli

Die Karten kosten 12,70 € (je nach Platzwahl).

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

 Dachauer Straße 46, 80335 München

 [089/592411](tel:089592411)

 @info@mtfk.de

 Vormittag, je nach Aufführungen

 www.mtfk.de

KulturBunt Neuperlach

KulturBunt Neuperlach

Wir sind ein Zentrum für Kultur. Wir bieten ein buntes und vielfältiges Programm für alle Kulturen und Altersstufen. Wir fördern darstellende und bildende Kunst. Für Menschen, die Theater spielen oder Musik machen, schaffen wir kostenlos Bühnen und Räume für Ausstellungen.

Für wen: alle Altersstufen und Kulturen

Die Preise für unsere Veranstaltungen variieren. Einige Angebote sind kostenfrei.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

■ KulturBunt, Albert-Schweitzer-Straße 62, 81735 München

☎ [089/63891845](tel:08963891845)

@ info@kulturbunt-neuperlach.de

🕒 Von Dienstag bis Freitag 14:00 - 17:00 Uhr

🌐 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Konzerte, Workshops

Münchner Volkstheater

Münchner Volkstheater

Das Volkstheater wurde 1983 eröffnet.

Mit Christian Stückl als Intendant begann im Oktober 2002 eine neue Ära am Volkstheater. Mit einem neuen und jungen Ensemble schuf er ein eigenständiges Profil und öffnete das Haus für junge Regisseur*innen, die neben ihm am Haus inszenieren. Der Abendspielplan wird durch Konzerte und Lesungen ergänzt. So gelang es Christian Stückl, neue Publikumsschichten zu erreichen und gleichzeitig die alten zu halten.

Mitte Dezember 2017 wurde der Neubau des Hauses beschlossen. Bis 2021 entstand das neue Volkstheater für eine Summe von 130,7 Millionen Euro auf knapp 18.000 Quadratmetern auf dem Viehhofgelände. Am 15. Oktober 2021 eröffnete Christian Stückl mit seiner Inszenierung von "Edward II." den neuen Standort des Münchner Volkstheaters.

Für wen: Das Angebot des Volkstheaters wendet sich an alle Menschen, die sich für Theater interessieren.

Die Karten kosten zwischen 6,-€ und 39,-€.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt eine barrierefreie Toilette. Weitere Informationen [hier](#).

 Volkstheater München, Tumblingerstraße 29, 80337 München

 [089/5234655](tel:0895234655)

 [@Online Formular](#)

 Montag bis Freitag von 11:00 - 18:00 Uhr, Samstag von 11:00 - 14:00 Uhr

 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Theater, Kultur, Veranstaltung

Religion

Informationen zu Kirchen und Gebetshäusern

Informationen zu Kirchen und Gebetshäusern

Die religiös-weltanschauliche Zusammensetzung von München ist sehr vielfältig. Da nicht zu jeder Religion Zahlen erhoben werden, weiß man nicht genau, wie die verschiedenen Identitäten und Überzeugungen verteilt sind.

Circa 65 % der Menschen in München haben unterschiedliche Weltanschauungen. Manche sind nicht religiös, andere schon. Die meisten Menschen sind kein Mitglied von einer Gemeinschaft.

Circa 26 % der Menschen in München gehören der römisch-katholischen Kirche an.

Circa 9 % der Menschen in München gehören der evangelisch-lutherischen Kirche an.

Katholische Kirchen

Bayern ist katholisch geprägt. Deshalb gibt es viele katholische Kirchen. Eine Liste der Kirchen und weitere Informationen finden Sie  [hier](#). Hier finden Sie die Pläne der  [Gottesdienste](#).

Evangelische Kirchen

Die evangelische Kirche ist die zweitgrößte Gemeinschaft. Eine Liste der Kirchen und weitere Informationen finden Sie  [hier](#). Die Pläne der Gottesdienste finden Sie  [hier](#).

Moscheen

In München leben viele Muslime. Weitere Informationen zu Moscheen in München finden Sie  [hier](#).

Synagogen

Für Jüdinnen und Juden gibt es einige Synagogen. Informationen zu Synagogen finden Sie auf der  [Website der israelitischen Kultusgemeinde](#) oder auf der  [Website der liberalen jüdischen Gemeinde](#).

Buddhistische Tempel

Hier finden Sie eine Liste von  [buddhistischen Tempeln](#).

Hindutempel

Hier finden Sie eine Liste von  [hinduistischen Tempeln](#).

Bahá'í-Gemeinde

Hier erreichen Sie die  [Bahá'í-Gemeinde](#) München:

 [089/21553764](tel:08921553764)

 @muenchen.bahai@gmail.com

Beratung und Fragen:

Wenn Sie Fragen oder ein Anliegen zum Thema Religion oder Weltanschauung haben, können Sie sich [beraten](#) lassen.

Fachberatung für religiös-weltanschauliche Vielfalt

Fachberatung für religiös-weltanschauliche Vielfalt

Wir sind eine offene Anlaufstelle für Fragen zu Religion und Weltanschauung. Auch bei Fragen zur Stadt München und bei Fragen zur Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung können Sie zu uns kommen.

Die Beratung ist neutral und vertraulich. Das bedeutet, dass niemand davon erfährt, wenn Sie mit uns sprechen.

Unser Ziel ist es, Benachteiligung abzubauen und religiös-weltanschauliche Vielfalt und Gleichberechtigung zu ermöglichen.

Sie erhalten von uns zum Beispiel Orientierung, Information, Unterstützung, Begleitung, Kontakt zur Stadtverwaltung.

Auf Wunsch kann auch eine Beratung bei Ihnen stattfinden. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen.

Das Angebot ist kostenfrei.

 Wenn Sie uns vorher Bescheid geben, können wir auch organisieren, dass eine Person übersetzt.

Sie können auch Ihre Kinder zur Beratung mitbringen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 [089/23340195](tel:08923340195)

 @tuan.tran@muenchen.de

 Bitte machen Sie einen Termin aus.



**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Glaube, Moschee, Tempel, Kirche, Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus,
Hinduismus**

Menschen kennenlernen

Treffen in der Nachbarschaft

Nachbarschaftstreffs

Alle sollen die Möglichkeit haben, ihre Nachbarschaft aktiv zu gestalten. In München gibt es über 50 Treffpunkte für Nachbarinnen und Nachbarn. Dort können sich die Menschen aus der Umgebung kennenlernen und gegenseitig unterstützen. Das Motto ist "Von euch - für euch". Gemeinsam setzen die Nachbarinnen und Nachbarn Ideen, Projekte und Aktionen um und tauschen Informationen aus dem Stadtteil aus.



Es gibt viele verschiedene Angebote von engagierten Nachbarinnen und Nachbarn, wie zum Beispiel:

- Krabbelgruppen
- Seniorencafés
- Gemeinsam kochen
- Arbeitsgruppen zu bestimmten Themen
- Räume für wenig Geld nutzen
- Veranstaltungen
- Gemeinsam nähen
- Sprachgruppen
- Musik machen

Jeder Nachbarschaftstreff ist ein bisschen unterschiedlich, je nach dem wie die Nachbarinnen und Nachbarn den Treff gestalten. Kommen Sie vorbei und gestalten Sie mit!

Viele der Angebote sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten fallen Kosten an. Für genauere Informationen zu den Angeboten oder zur Barrierefreiheit der Gebäude und Räume, wenden Sie sich bitte an den  [Nachbarschaftstreff](#) in Ihrer Nähe.

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

In München gibt es 33 Anlaufstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Wir helfen und beraten zu allen Fragen des Alters. Es gibt auch die Möglichkeit, Sie zu Hause zu besuchen.

Unser Ziel ist, dass ältere Menschen selbstständig sein können, nicht einsam sind und sich psychisch und körperlich gut fühlen.

Es gibt verschiedene Kurse und Angebote zu:

- Fitness
- Bildung
- Sprache
- Computer
- und vielen weiteren Themen

Es gibt auch ein Café und günstiges Mittagessen für Menschen, die wenig Geld haben.

Hier finden Sie den Flyer auf verschiedenen Sprachen: [Deutsch](#), [Englisch](#), [Französisch](#), [Griechisch](#), [Kroatisch](#), [Russisch](#), [Serbisch](#), [Türkisch](#), [Ukrainisch](#)

Die Zentren sind in ganz München verteilt. Die Einrichtung in Ihrer Nähe finden Sie  [hier](#) oder auf dem [INTEGREAT-Stadtplan](#).

Für wen: Seniorinnen und Senioren. Für Angehörige und Bezugspersonen von älteren Menschen. Für Menschen, die sich mit Themen rund ums Älterwerden beschäftigen.

 [Mehr erfahren](#)

 Es gibt Menschen, die übersetzen können. Bitte sagen Sie uns vorher Bescheid, welche Sprache Sie sprechen.

Die Zugänge zu den Gebäuden und zu den Räumen sind barrierefrei. Es gibt behindertengerechte Toiletten.

Viele Angebote sind kostenfrei. Manche Angebote kosten etwas. Die genauen Kosten erfahren Sie vor Ort.

Begegnungsort Café Bellevue di Monaco

Begegnungsort Café Bellevue di Monaco

Unser Café wird gemeinsam mit geflüchteten und nicht-geflüchteten Menschen organisiert und umgesetzt. Hier können Sie nicht nur lecker und günstig essen (Tee und Wasser gibt es gratis), sondern auch Beratungsangebote wahrnehmen, Praktika absolvieren, ehrenamtlich mitarbeiten, kulturelle und politische Veranstaltungen besuchen und mit anderen Menschen in Kontakt kommen.

 [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Müllerstraße 6
80469 München

 [089/55057755](tel:08955057755)

@cafe@bellevuedimonaco.de

 Von Dienstag bis Freitag 09:00 - 22:00 Uhr

 Am Samstag 10:00 - 22:00 Uhr

Am Sonntag und am Montag ist das Café geschlossen.

Open house

Open house

Herzlich willkommen! Neue und alte Münchnerinnen und Münchner – geflüchtet oder nicht – sind herzlich eingeladen! Wir bieten ein lebendiges und offenes Haus. Bei uns kann man sich treffen, Tee trinken, ins Gespräch kommen, sich kennenlernen, gemeinsam kochen, Backgammon oder andere Brettspiele spielen, Sprachen lernen und üben, sich kreativ betätigen oder einfach nur abhängen. Schauen Sie einfach vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Zum Abonnieren des wöchentlichen WhatsApp-Newsletter einfach „Open House“ an  [0176/45571527](tel:017645571527) senden.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: neue und alte Münchnerinnen und Münchner ab 18 Jahren

Kinder können mitgebracht werden.

Barrierefreier Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten und ein behindertengerechtes WC sind vorhanden.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 2

80469 München

Im großen Saal im Erdgeschoss

 [089/55057750](tel:08955057750)

@cafe@bellevuedimonaco.de

 Immer am Mittwoch 18:00 - 22:00 Uhr

ClubIn – Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27

ClubIn - Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27 Jahren

ClubIn ist ein Verein für Internationale Jugendarbeit. Wir bieten verschiedene interessante Angebote:

- Kontakt- und Treffpunkt für Leute aus aller Welt
- Information und Beratung zu den Themen Ausbildung, Studium, Au-pair, Freiwilligendienst in Deutschland
- Kultur und Freizeit, zum Beispiel gemeinsam München und Umgebung entdecken
- Bildung, zum Beispiel Nachhilfe in Deutsch

 [Mehr erfahren](#)

 Dolmetscherinnen / Dolmetscher sind in den Sprachen Arabisch, Spanisch, Englisch und Französisch vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

☎ [089/306686913](tel:089306686913)

@ clubbuero@vij-muenchen.de

📍 **Büro**

Am Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Am Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Am Donnerstag 14:30 - 16:30 Uhr

📍 **Offener Treff:**

Am Donnerstag 19:30 - 22:00 Uhr

Am Freitag 19:30 - 24:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:

Leute kennenlernen, Jugendtreff

plusPOL – Freizeitgruppe für HIV-positive Menschen

plusPOL – Freizeitgruppe für HIV-positive Menschen

plusPOL ist eine Freizeitgruppe für HIV-positive Menschen bis 30 Jahre. Egal welches Geschlecht oder welche Sexualität du hast, du bist herzlich willkommen!

Für wen: Für Leute, die gerne etwas gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen möchten.

Die Treffen in der Gruppe sind anonym und finden in unserem Jugendzentrum statt. Unsere Treffen sind ein Schutzraum. Es werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an unsere Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen wenden.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

Die Gruppe findet derzeit nicht regelmäßig statt. Anstehende Termine finden Sie auf der Website.

plusPOL | diversity e.V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

@ pluspol@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/unsere-p...>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, bisexuell, jugendgruppe, queer, schwul, lesbisch, hetero, aids

Treffam - Internationales Familienzentrum

Treffam - Internationales Familienzentrum

Wir helfen Familien aller Nationalitäten mit Kindern von 0-6 Jahren. Wir beraten Sie bei Fragen und unterstützen Sie beim Deutsch lernen. Außerdem können Sie bei uns andere Familien kennenlernen und sich austauschen. Bei uns kommen Menschen aus verschiedenen Ländern und mit verschiedenen Religionen zusammen.

Unser Angebot:

- Beratung und Information
- Gruppen für Eltern und Kinder
- Spielgruppen für Babys
- Integrationskurs für Frauen (mit Kinderbetreuung)
- Sprach-Café, Deutschkurs für Kinder
- Feste, Ausflüge und Aktionen
- Vermietung von Räumen für Kindergeburtstage
- Ehrenamt

Für wen: Für Mütter, Väter, Kinder (0 – 6 Jahre) und Frauen.

☞ Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Hindi, Koreanisch, Kroatisch, Russisch, Türkisch, Ukrainisch

Sie können Ihre Kinder mitbringen. Es gibt vor Ort eine Kinderbetreuung.

Viele Angebote sind kostenlos. Bei manchen Kursen fallen niedrige Gebühren an.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

🕒 Am Montag und Mittwoch 08:30 - 17:00 Uhr

🕒 Am Dienstag und Freitag 08:30 - 13:30 Uhr

🕒 Am Donnerstag 08:30 - 18:00 Uhr

Treffam - Internationales Familienzentrum

📍 [Tübingerstraße 11, 80686 München](#)

@ treffam@diakonie-muc-obb.de

☎ [+49 \(0\) 891269915200](tel:+490891269915200)

🌐 <https://www.diakonie-muc-obb.de/migration/kinder-...>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Freizeit, Elternberatung, Behörden, kitafinder

Start with a friend e.V. (SwaF) München

Start with a friend e.V. (SwaF) München

Der Verein ist 2014 in Berlin entstanden. Wir bringen Menschen aus unterschiedlichen Ländern und mit verschiedenen Erfahrungen zusammen. Unsere Vision ist eine vielfältige Gesellschaft. Eine Gesellschaft, in der sich alle Menschen wohl fühlen und gleichberechtigt mitgestalten.

Wir verbinden Menschen die neu in München sind mit Menschen, die schon länger in München sind.

Wir veranstalten viele tolle Aktivitäten. Unsere Tandem-Teams und unsere Community unterstützen dich dabei in München anzukommen.

Für wen: Für alle Menschen ab 18 Jahren.

Das Angebot ist kostenfrei.

@ muenchen@start-with-a-friend.de

 [Website](#)



[@muenchen_swaf](#)

Suchbegriffe:

Freizeit, Sprache, Patenschaften

Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen MORGEN e.V.

Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen MORGEN e.V.

MORGEN ist der Verband der migrantischen Organisationen in München. Unser Ziel ist es, Teilhabe und Engagement von Menschen mit Migrations-/Flucht Biografie zu stärken, zu fördern und sichtbar zu machen. Sie suchen eine sinnvolle Aufgabe und wollen Menschen aus anderen Kulturen kennenlernen? Dann machen Sie mit!

Das Netzwerk wurde 2013 gegründet. Über 100 Mitgliedervereine mit über 60 verschiedenen Sprachen machen bei uns mit.

Unser Angebot:

- Wir beraten z.B. zu Förderangeboten und wichtigen Anlaufstellen in der Stadt
- Wir vermitteln Kontakte
- Muttersprache & Mehrsprachigkeit: Regelmäßige Gruppen für Menschen die ihre Familiensprachen pflegen
- Kultur-Veranstaltungen mit der Möglichkeit mitzumachen
- Wir helfen, wenn Sie kostenfrei einen Raum nutzen möchten
- Wir unterstützen Sie bei Fragen zum Thema Bildung (über Projekt  [BEST](#))

Für wen: Menschen, die migriert oder geflüchtet sind und die in einer Gruppe oder einem Verein aktiv sind oder es werden möchten.

🗣️ Viele verschiedene Sprachen

Das Angebot ist kostenfrei.

📍 Arnulfstraße 197, 80634 München

✉️ info@morgen-muenchen.de

🌐 [Website](#)

MOP - Für Jugendliche mit und ohne Einschränkung zwischen 11 und 21 Jahren

MOP - Für Jugendliche mit und ohne Einschränkung zwischen 11 und 21 Jahren

Das MOP ist ein Jugendtreff.

Für wen: Für Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Einschränkung, die zwischen 11 und 21 Jahre alt sind.

Bei uns gibt es verschiedene Angebote:

- Chill & Learn: Hier kann man Hausaufgaben machen oder sich entspannen.
- Im Jugend-Café gibt es tolle Freizeitangebote: Kicker oder Billard spielen, PC-Raum und Play-station. Es gibt auch Karten-spiele oder Schach.
- MOP Lounge: Einmal im Monat. MOP Lounge ist für Menschen von 16 bis 27 Jahren.
- Es gibt auch einen Bandraum und ein Tonstudio.
- Manchmal machen wir Ausflüge. Einmal im Jahr fahren wir gemeinsam ein paar Tage weg.

Das Angebot ist kostenfrei. Wenn wir Ausflüge machen, entstehen geringe Kosten.

Man kann sich selbst Essen und Trinken mitbringen oder bei uns etwas kaufen. Niemand muss etwas kaufen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

📍 Fallmerayerstraße 2, 80796 München

☎️ [089/304073](tel:089304073) oder [0176/92344524](tel:017692344524)

✉️ info@mopjugendtreff.de

🌐 [Website](#)



[Instagram](#)

🕒 Chill & Learn: Dienstag bis Donnerstag von 13:00 – 15:00 Uhr

🕒 Jugendcafé: Dienstag bis Donnerstag von 15:00 – 18:30 Uhr und Freitag 13:00 – 20:00 Uhr

🕒 Einmal im Monat am Samstag 16:00 – 19:00 Uhr

🕒 MOP Lounge: einmal im Monat am Samstag 19:30 – 23:00 Uhr

In den Schulferien haben wir zu anderen Zeiten geöffnet.

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Jugendzentrum, Inklusion, Musik machen, Theater, Tischtennis, Rappen, Jungen*, Mädchen*, Mädchen*zimmer, Ferien, Ferienfreizeit, Ferienprogramm

Interkultureller Austausch zwischen Senior*innen und Einwander*innen

Interkultureller Austausch zwischen Senior*innen und Einwander*innen

Du möchtest neue Menschen kennenlernen? Du fühlst dich manchmal einsam? Das "Hallo Projekt" ist eine soziale Möglichkeit, welche Austausch zwischen älteren Menschen und Einwander*innen fördert. Die Menschen, die bei uns mitmachen, sind verschieden alt und kommen aus verschiedenen Ländern.

Das Projekt besteht aus drei Teilen:

1. Gemeinsame Aktivitäten: Spaziergänge, Spiele, Kultur und Gespräche. Hier lernen wir uns besser kennen.
2. Tandem-Programm: Jeweils eine Person aus der Gruppe der älteren Menschen trifft sich mit einer Person aus der Gruppe der Einwander*innen um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.
3. Veranstaltungen für Menschen die neu in München sind: Hier können die Teilnehmenden sich treffen, austauschen und Freundschaften schließen.

Für wen: Für Zugewanderte und Senior*innen ab 18 Jahren mit mindestens A2.2-[Sprachniveau](#).

Das Angebot ist kostenlos.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertes WC.

📍 Leb Bunt e.V., Kistlerhofstraße 70, 81379 München

Gebäude 88, 4. Stock

☎ [01713398766](tel:01713398766)

@ contact@leb-bunt.org

🌐 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Integrationsmöglichkeit

Aichas Frühstückstreff für Frauen

Aichas Frühstückstreff für Frauen



Möchtest Du bei einem gemütlichen Frühstück andere Frauen kennenlernen? Hier kannst du neue Kontakte knüpfen.

Aicha ist da, damit ihr vieles zusammen machen könnt:

- Gemeinsam frühstücken
- Ins Gespräch kommen
- Gemeinsame Ausflüge planen und machen
- Informationen zu verschiedenen Themen bekommen
- Eure Fragen beantworten

Das Angebot ist kostenfrei.

Für wen: Für Frauen (und ihre Kinder)

Die Treffen finden immer im Bellevue di Monaco statt, außer es sind andere Treffpunkte vereinbart. Möchtest Du dabei sein? Melde dich direkt bei Aicha per Whatsapp an:



[017614939970](https://wa.me/017614939970)

 jeden Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

 [Zum Angebot](#)

Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:angebote@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Frauen, Frauentreff, Safe Space, Frühstück

Musik

Poetry- und Rap-Workshop im Bellevue di Monaco

Poetry- und Rap-Workshop im Bellevue di Monaco

In regelmäßigen Workshops erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Schreibtechniken und lyrische Stilmittel, um gemeinsam an eigenen Poetry und Rap Texten zu arbeiten, bis hin zur Performance.

Der Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, Muttersprachler und Menschen, die gerade Deutsch lernen. Jede und jeder schreibt in der Sprache, die ihr oder ihm am nächsten ist – in Teams können (Live)Übersetzungen erarbeitet oder mehrsprachliche Performances eingeübt werden.

Wir laden euch ein: Bringt eure Freunde, Geschichten, Erfahrungen und Ideen mit und schreibt Gedichte!

Für wen: Geflüchtete; Münchnerinnen und Münchner

■ [Mehr erfahren](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Anmeldung erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei.

Müllerstraße 2, Erdgeschoss

80469 München

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ workshop@bellevuedimonaco.de

■ samstags 14:00 - 16:00

Bunter Vogel - Interkultureller Chor für Personen, die Deutsch lernen

Bunter Vogel - Interkultureller Chor für Personen, die Deutsch lernen

Die [Münchner Volkshochschule](#) bietet einen Chor für Personen an, die gerade Deutsch lernen und für alle, die Lust darauf haben, gemeinsam zu singen. Egal ob Jung oder Alt, Anfänger*in oder fortgeschritten. Es geht um das Zusammenkommen von Menschen und die Verbindung von Musik.

Das Angebot ist kostenfrei.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

📍 Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

🕒 Immer Mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr

Um sich anzumelden, muss man sich auf der Website registrieren:

🌐 [Website](#)

Bei Fragen:

☎ [089/480066169](tel:089480066169)

@deutsch@mvhs.de

Kreativ werden!

Fotoworkshop mit Paul Huf

Fotoworkshop mit Paul Huf

Der Fotoworkshop ist ein Angebot für geflüchtete junge Menschen, spielerisch und kreativ in die Welt rund um die Fotografie einzusteigen. Man kann nicht nur fotografieren lernen, es geht auch um Inhalte, Bildpräsentation, Bildbearbeitung und Technik.

■ [Mehr erfahren](#)

Für wen: junge Geflüchtete

Anmeldung erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei.

Kelleratelier Müllerstraße 6

80469 München

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ workshop@bellevuedimonaco.de

■ 1. und 2. Freitag im Monat 15:00 - 19:00

Offenes Kunstatelier

Offenes Kunstatelier

Das Offene Kunstatelier ist ein kreativer Freiraum für junge Menschen mit und ohne Fluchthintergrund. Dort kann man mit Farben und Materialien experimentieren, Bilder malen und Skulpturen bauen. Kunst macht Mut, die Welt einmal ganz anders anzusehen. Wir begleiten Sie dabei!

Maria, Anja, Eva, Gregor, Jürgen und Paul (Münchner Künstlerinnen und Künstler).

■ [Mehr erfahren](#)

Für wen: junge Menschen mit und ohne Fluchthintergrund

Das Angebot ist kostenfrei.

Müllerstraße 6, Kelleratelier

80469 München

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ kunst@bellevuedimonaco.de

■ die letzten beiden Freitage des Monats, 15:00 - 18:00

Interkultureller Workshop in der Pinakothek der Moderne

KunstWerkRaum - ein interkulturelles Projekt in der Pinakothek der Moderne

Einmal im Monat findet unser interkultureller Workshop für Personen unterschiedlichen Alters statt. Die vier Museen zu Kunst, Design, Architektur und Graphik der Pinakothek der Moderne bieten uns viele Anknüpfungspunkte für Gespräche, gemeinsame Entdeckungen und gestalterische Experimente. Freude an der Kunst, gemeinsames Erleben und der interkulturelle Austausch stehen bei uns im Mittelpunkt.

■ Einfaches Deutsch oder Englisch

■ [Hier finden Sie die nächsten Termine](#)

Für wen: alle von 7 bis 99 Jahren

Kinder können mitgebracht werden, dürfen aber nur in Begleitung eines Erwachsenen am Programm teilnehmen.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Ein barrierefreier Zugang ist in der Barer Straße, ein anderer in der Gabelsbergerstraße / Ecke Türkenstraße.

Die Teilnahme am Angebot und der Eintritt ins Museum sind kostenfrei.

Die Platzzahl ist auf 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt.

Anmeldung unter ☎ [089/954115240](tel:089954115240) oder @ kunstwerkraum@mpz.bayern.de

Pinakothek der Moderne
Barer Straße 40
80333 München

Etwas selbst bauen oder reparieren: Haus der Eigenarbeit (HEi)

Haus der Eigenarbeit (HEi)

Das HEi bietet Raum für alle, die Spaß am Selbermachen haben: handwerklich, kulturell und sozial!

Die offenen Werkstätten (zum Beispiel Holz-, Textil-, Metallwerkstatt) können von jedem genutzt werden, um eigene Projekte umzusetzen. Dabei ist es egal, ob Sie etwas zum ersten Mal ausprobieren möchten oder ob Sie sich schon gut auskennen. In verschiedenen, professionell ausgestatteten Werkstätten können Sie frei arbeiten, die Fachberatung nutzen oder Kurse besuchen. Auch für Schülerinnen, Schüler und Schulen gibt es viele Möglichkeiten im HEi. Der kulturelle und soziale Aspekt kommt ebenfalls nicht zu kurz, bei Ausstellungen und Lesungen, Beratung zu vielen Themen und in unserem Werkstattcafé.

Die Nutzung der Werkstätten kostet 8,80 € pro Stunde.

Es gibt auch verschiedene [Kurse](#). Die Platzzahl für die Kurse ist begrenzt.

■ [Mehr erfahren](#)

Für wen: alle Münchner Bürgerinnen und Bürger

Haus der Eigenarbeit

Wörthstraße 42

81667 München

☎ [089/4480623](tel:0894480623)

✉ welcome@hei-muenchen.de

🕒 Dienstag bis Freitag 15:00 - 21:00

Samstag 12:00 - 18:00

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Berufsorientierung, Handwerk, Holz, Metall, Keramik, Schmuck, Textil, Polstern, Bürgerhaus, Kunst, Kultur, Treff

Musenkuss München - Onlineportal für Kulturelle Bildung

Musenkuss München - Onlineportal für Kulturelle Bildung

Sie möchten gerne kreativ sein? Sie möchten Fotografieren lernen? Sie möchten malen, werken oder einen Theaterkurs machen?

Dann ist 🌐 [Musenkuss](#) genau das Richtige! Hier finden Sie viele kreative Angebote.

Sie können experimentieren, schreiben, programmieren, musizieren oder an Führungen teilnehmen.

Es gibt auch verschiedene Online-Angebote.

Für wen: Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen. Für Menschen mit und ohne Behinderung.

Unser Ziel ist: Kultur für Alle! Ganz egal, wie alt Sie sind, welches Geschlecht oder welche Hautfarbe Sie haben.

Manche Angebote kosten etwas, andere sind kostenlos. Sie können bei den Angeboten nach „kostenlos“ filtern. So finden Sie die 🌐 [kostenlosen Angebote](#).

✉ @musenkuss@muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:

Musik, Theater, Literatur, Tanz, Medien, Kunst

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Freiwilliges Engagement beim Münchner Flüchtlingsrat

Freiwilliges Engagement beim Münchner Flüchtlingsrat

Der Münchner Flüchtlingsrat wurde vor über 30 Jahren gegründet und setzt sich für Geflüchtete und Migrant*innen in München ein. Ein Ehrenamt ist eine gute Möglichkeit andere Menschen kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Egal ob Sie erst kurz oder schon länger in München sind. Unser Team hilft Ihnen bei Ihrem Weg eine passende Tätigkeit zu finden und unterstützt Sie bei Fragen.

Im Projekt "Gemeinsam Aktiv" gibt es verschiedene Möglichkeiten ehrenamtlich mitzuarbeiten:

- Unterstützung bei der Beratung
- Patenschaften für Einzelpersonen oder Familien
- Unterstützung in Unterkünften oder am [Infobus](#)
- Beratung bei der [Suche nach einer Wohnung](#)
- Dolmetschen
- Unterstützung bei Infoständen und Events

 [Mehr erfahren](#)

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich  [über diesen Link](#) zum nächsten kostenlosen Infoabend an.

Hier können Sie Kontakt mit uns aufnehmen:

 [Kontaktformular](#)

 [089/12021716](tel:08912021716) ( Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr)

 Münchner Flüchtlingsrat, Dachauerstraße 17, 80335 München

 [Website](#)

Freiwillige Feuerwehr München

Freiwillige Feuerwehr München

Die Feuerwehr in München besteht aus der Berufsfeuerwehr und der Freiwilligen Feuerwehr. Die Freiwillige Feuerwehr hat circa 1.250 Mitglieder.

Du möchtest dich bei uns engagieren? Dann komm zu uns und wir zeigen dir, was wir alles machen!

Feuerwehrleute erleben viel miteinander. Durch die unterschiedlichen Situationen bei Einsätzen oder Übungen, Veranstaltungen und gemeinsamen Aktivitäten entstehen oft Freundschaften. Wir sind wie eine Gemeinschaft – unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Beruf. Wir sind unterschiedlich alt, kommen aus verschiedenen Ländern und haben viel Spaß zusammen. Zusammenhalt und gegenseitiges Vertrauen sind sehr wichtig.

Für wen: Für alle über 18 Jahre, die ohne fremde Hilfe mobil sind.

 Damit wir uns alle gut verstehen, sprechen wir untereinander Deutsch. Deshalb wäre es gut, wenn du mindestens [B1-Kenntnisse](#) hast.

Wenn du bei uns mitmachst, bilden wir dich im Rahmen des Katastrophenschutzes aus und du übernimmst eine ehrenamtliche Aufgabe.

 Freiwillige Feuerwehr, Heßstraße 120, 80797 München

Es gibt einen barrierefreien Eingang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

 [01735261990](tel:01735261990)

 [@fuehrung.kats@ffw-muenchen.de](mailto:fuehrung.kats@ffw-muenchen.de)

 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Hilfe, Selbsthilfe, Katastrophenschutz

Finde dein Ehrenamt im Sport

Finde dein Ehrenamt im Sport

Du möchtest dich ehrenamtlich im Sport engagieren? Und einen der über 400 Münchner Sportvereine mit Kindern und Jugendlichen durch deinen Einsatz unterstützen?

Du brauchst auch kein Profi zu sein, denn es gibt jede Menge Aufgaben, für die unsere Münchner Vereine Unterstützung benötigen. Ob du dich also sportlich auf dem Platz oder in der Halle einsetzt oder zum Beispiel ein Turnier organisierst – wir sind für jede Stunde deiner wertvollen Zeit dankbar.

Informiere dich hier in der  [Datenbank](#) der Münchner Sportjugend über verschiedene Tätigkeitsbereiche im sportlichen Ehrenamt in deiner Nähe.

Wir sagen schon jetzt ganz laut DANKE! Deine Zeit für eine gute Sache...

Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche

Finanzielle Unterstützung für Sport für Kinder

Finanzielle Unterstützung für Sport für Kinder

Alle Kinder und Jugendlichen in München sollen die Möglichkeit haben, Sport zu treiben. Unter bestimmten Voraussetzungen bezahlt die Stadt München den Beitrag für einen Sportverein und die notwendige Sportkleidung und Sportausrüstung sowie die Kosten für die Verpflegung in einem Trainingslager. Die Kosten werden nur dann übernommen, wenn sie nicht aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) übernommen werden.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Kinder und Jugendliche,

- die unter 18 Jahre alt sind
- die den [München-Pass](#) besitzen
- deren Familien über ein geringes Einkommen verfügen (die Einkommensgrenze muss individuell geprüft werden)
- deren Familien eine der folgenden Hilfen bekommen:
 - Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung (SGB XII)
 - Bürgergeld (SGB II)
 - Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
 - Wohngeld oder Kinderzuschlag

Welche Unterlagen brauche ich?

Bewilligungsbescheid beziehungsweise Nachweise über Einkommen, Vermögen und Miete.

Wo kann ich den Antrag stellen?

Den Antrag können Sie in Ihrem [Sozialbürgerhaus](#) stellen. Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, stellen Sie den Antrag hier:

📍 Amt für Wohnen und Migration
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe
Werinherstraße 89 Haus 34
81541 München

MIKADO – Jugendkultur und Bildung

MIKADO - Jugendkultur und Bildung

Bei uns gibt es viele verschiedene Angebote für Jugendliche:

- Tandem-Projekt für Jugendliche, die seit längerem in München leben und Jugendliche mit Fluchthintergründen und / oder Neuzugewanderte
- Unterricht und Workshops: Tanzen, Poetry-Slam, Rappen, Kunst oder Theater
- Hilfe beim Lernen
- Angebote nur für Mädchen
- Freizeit: zum Beispiel Wandern, Ausflüge, Kino, Besichtigungen
- Sport: zum Beispiel Basketball, Fußball, Klettern
- Kurse zu politischer Bildung
- Reisen im In- und Ausland

🌐 [Mehr erfahren](#)

Kosten:

Die Mitgliedschaft bei uns ist kostenlos. Die Kosten für die Angebote sind unterschiedlich.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

IG – InitiativGruppe

Schertlinstraße 8

81379 München

Im Untergeschoss

☎ [089/748088910](tel:089748088910)

@ mikado@initiativgruppe.de

🕒 Von Montag bis Freitag 14:00 - 18:00 Uhr

HEROES – Gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre

HEROES - Gegen die Unterdrückung im Namen der Ehre

In dem Projekt HEROES werden junge Männer zwischen 15 und 21 Jahren zu Multiplikatoren für Gleichberechtigung ausgebildet. In den wöchentlichen Trainings hinterfragen wir kritisch die Unterdrückung im Namen der Ehre. Wir sitzen zusammen und diskutieren über Themen wie Ehre, Identität, Geschlechterrollen, Rassismus, Vorurteile, Menschenrechte und Gleichberechtigung.

Die Trainings finden donnerstags von 17:30 bis 19:30 Uhr statt.

Nach etwa neun Monaten wird man zum HERO ernannt. Als HERO darf man gemeinsam mit den Gruppenleitern Workshops in Schulen und Jugendeinrichtungen durchführen. In diesen Workshops bringt man die Themen anderen Jugendlichen anhand von Rollenspielen und Diskussionen näher. Die Teilnehmer geben also die Denkanstöße, die sie selbst bekommen haben, an andere weiter.

[Mehr erfahren](#)

Für wen: männliche Jugendliche mit Migrationshintergrund zwischen 16 und 23 Jahren mit guten Deutschkenntnissen (mindestens B2-Niveau).

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Wer einen Workshop durchführt, bekommt eine Aufwandsentschädigung bezahlt.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

 [089/544247-39/ -40](tel:08954424739)

 heroes@awo-muenchen.de

 Mittwoch 10:00 - 14:00 Uhr

Donnerstag 17:00 - 20:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Jungs, Freizeit, Ehrenamt

Kunst-Werkstatt

Kunst-Werkstatt

Kunst ist eine tolle Möglichkeit sich auszudrücken und die eigene Geschichte zu erzählen. Wir bieten kunstpädagogische Gruppenkurse an.

Für wen: Für Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung

Mit den Kursen können die Teilnehmenden belastende Erfahrungen besser verarbeiten. Sie entdecken ihre Stärken und Fähigkeiten, ihren Mut und ihre Phantasie und werden in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt.

Die Kurse finden regelmäßig statt. Die Liste der Kurse und Termine finden Sie  [hier](#). Die Themen sind zum Beispiel Kunst, Musik und Fotografie.

Neben den Kursen organisieren wir auch Ausstellungen, Konzerte, Programme in den Ferien und gemeinsame Projekte mit anderen Kindern und Jugendlichen.

Alle Angebote sind kostenfrei.

Es gibt auch ein Zentrum für Beratung für Geflüchtete.

📍 Refugio München Kunstwerkstatt
Kunstlabor 2
Dachauer Str. 90
80335 München

☎ [015734849999](tel:015734849999)
✉ [@luzi.finck@refugio-muenchen.de](mailto:luzi.finck@refugio-muenchen.de)
🌐 [Website](#)

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren: Spielhaus am Westkreuz

Spielhaus am Westkreuz

Bei uns gibt es viele Angebote für Kinder und deren Familien. Es gibt ein Spielhaus mit spiel- und kulturpädagogischen Projekten und ein angrenzendes Spielgelände für alle Kinder im Stadtteil. Auf dem Tollplatz können wir gemeinsam handwerklich gestalten, werkeln, bauen und die Natur erleben. Das Spielgelände wird als erweiterte Spielfläche für Projekte genutzt und mit den Kindern weiter gestaltet.

Es gibt Angebote am Nachmittag und Programme für Schulklassen am Vormittag.

Für wen: Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Das Angebot ist kostenfrei.

📅 Von Montag bis Freitag und an jedem ersten, dritten und letzten Samstag im Monat. Von Mai bis Oktober von 14:30 - 18:30 Uhr. Von November bis April von 14:00 bis 18:00 Uhr.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Spielhaus am Westkreuz

📍 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)
✉ [@info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)
☎ [+49 \(0\) 898344455](tel:+49%280%29898344455)
🌐 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

Für Personen aus Aubing - Lochhausen - Langwied: Eltern-Kind-Treff für Kinder bis 3 Jahre

Spielhaus am Westkreuz - Eltern-Kind-Treff für Kinder bis 3 Jahre und ihre Eltern

Es gibt einen offenen Spielbereich, in dem Eltern mit ihren Kindern Bewegungselemente ausprobieren können und einen Krabbelteppich für Babys. Wir spielen und singen. Das ist beim Erlernen der deutschen Sprache hilfreich. Am Kreativtisch stehen wechselnde Bastelangebote zur Verfügung, mit Materialien, die die Kinder auch zu Hause nutzen können.

Die anwesende Pädagogin beantwortet gerne Fragen zu Erziehung, Ernährung und Gesundheit von Kindern. Einmal im Monat kommen eine Hebamme und eine Mitarbeiterin der Frühen Förderung dazu, die gezielt unterstützen und helfen können.

Für wen: Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren aus dem Stadtbezirk Aubing - Lochhausen - Langwied

Das Angebot ist kostenfrei.

 Am Montag und am Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

 [Zum Angebot](#)

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Spielhaus am Westkreuz

 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)

 [@info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)

 [+49 \(0\) 898344455](tel:+49(0)898344455)

 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

Kindertreff OLY im olympischen Dorf

Kindertreff OLY im olympischen Dorf

Der Kindertreff OLY ist eine offene Freizeiteinrichtung im Olympischen Dorf. Alle Kinder sind willkommen, unabhängig von sozialer Herkunft, Religion, Geschlecht und Nationalität. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Kinder können kommen und gehen, wann sie möchten. Im OLY kann man Freunde treffen, kickern, im Kissenraum toben, Billard oder Wii spielen, Musik hören, basteln, werken, lesen und vieles mehr. Am Freitagnachmittag wird gemeinsam gekocht oder gebacken.

In den Schulferien werden (zum Teil kostenpflichtige) Ausflüge angeboten.

Für wen: Für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Helene-Mayer-Ring 9, Eingang G
80809 München

 [089/230695722](tel:089230695722)

 [@kindertreff@diakonie-moosach.de](mailto:kindertreff@diakonie-moosach.de)

 [Webseite](#)

 Von Montag bis Freitag 14:30 - 18:30 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
offene Jugendarbeit, Medienarbeit, niedrigschwellig

Offenes Kindercafé

Offenes Kindercafé

Das Kindercafé ist ein Treffpunkt für Kinder und Familien.

Es gibt Spiel- und Bastelangebote, eine Lese-Ecke und Theater für Kinder ab 4 Jahren. In unserer Schreinerei könnt ihr selbst etwas bauen.

Für wen: Kinder ab 6 Jahren und Familien.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Die Angebote sind kostenfrei. Nur die Theaterveranstaltungen kosten etwas. Freikarten sind [hier](#) erhältlich.

In den Schulferien ist das Kindercafé geschlossen.

Pasinger Fabrik

August-Exter-Straße 1

81245 München

☎ [089/8888806](tel:089/8888806)

@ kjwpasing@kulturundspielraum.de

🌐 www.kulturundspielraum.de

🕒 Am Mittwoch, Donnerstag und Freitag 15:00 - 18:00 Uhr und am Samstag 14:00 - 18:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Spielen, familienfreundlich

Jugendfreizeitstätte Treff 21

Jugendfreizeitstätte Treff 21

Der Treff 21 ist eine Jugendfreizeitstätte im Münchener Stadtteil Blumenau für Mädchen* und junge Frauen* sowie für Jungen* und junge Männer*.

Für wen: Für Personen zwischen 10 und 18 Jahren. Außerdem gibt es spezielle Angebote für Kinder ab 6 Jahren und Personen ab 18 Jahren.

Es gibt viele verschiedene Angebote. Zum Beispiel:

- kreative Beschäftigungen
- Musik hören und selber machen, tanzen, kochen und backen, Fußball, Basketball, Tischtennis, Billard oder Kicker spielen
- Freunde* und Freundinnen* treffen
- Unterstützung bei Bewerbungen, Referaten und weiteren schulischen Anforderungen
- Gemeinsame Ausflüge, zum Beispiel in den Freizeitpark oder in Schwimmbäder

Der Treff 21 ist ein gewaltfreier Schutzraum für alle, in dem sich das pädagogische Fachpersonal aktiv gegen Rassismus und Sexismus positioniert und sich für ein solidarisches Miteinander einsetzt. Interessierte Personen können unangemeldet zu den Öffnungszeiten des Treff 21 vorbeikommen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Geschlechtsbewusste Arbeit ist für uns sehr wichtig. Mädchen* und Jungen* mit ihren jeweiligen speziellen Bedürfnissen und Wünschen werden angemessen unterstützt. So gibt es jede Woche einen Mädchen*-Tag und einen Jungen*-Tag für geschlechtsspezifische Arbeit.

 Mädchen*-Tag, 9 - 18 Jahre:

Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr

 Offener Betrieb für Mädchen* und Jungen*, 10 - 18 Jahre:

Donnerstag 15:00 - 17:30 Uhr

Freitag 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag alle 14 Tage 14:00 - 18:00 Uhr

 Offener Betrieb für Mädchen* und Jungen*, 14 - 21 Jahre:

Donnerstag 18:00 - 20:30 Uhr

Freitag alle 14 Tage 18:30 - 21:30 Uhr

 Jungen*-Tag, 10 - 18 Jahre:

Mittwoch 15:00 - 19:00 Uhr

*: Dieses Symbol bedeutet, dass mit dem jeweiligen Wort nicht nur Mädchen und Frauen oder Jungen und Männer angesprochen werden, sondern auch transgeschlechtliche und intergeschlechtliche Menschen.

Die Einrichtung ist teilweise barrierefrei. Ein behindertengerechtes WC ist vorhanden.

Treff 21

 [Terofalstraße 68, 80689 München](#)

 @treff21@schuleberuf.de

 [+49 \(0\) 897003031](tel:+49(0)897003031)

 <http://www.treff-21.de/>

ClubIn Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27

ClubIn - Internationaler Treff für junge Leute von 17 bis 27 Jahren

ClubIn ist ein Verein für Internationale Jugendarbeit. Wir bieten verschiedene interessante Angebote:

- Kontakt- und Treffpunkt für Leute aus aller Welt
- Information und Beratung zu den Themen Ausbildung, Studium, Au-pair, Freiwilligendienst in Deutschland
- Kultur und Freizeit, zum Beispiel gemeinsam München und Umgebung entdecken
- Bildung, zum Beispiel Nachhilfe in Deutsch

[Mehr erfahren](#)

🗣️ Dolmetscherinnen / Dolmetscher sind in den Sprachen Arabisch, Spanisch, Englisch und Französisch vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

📞 [089/306686913](tel:089306686913)

✉️ @clubbuero@vij-muenchen.de

🏢 **Büro**

Am Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Am Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr

Am Donnerstag 14:30 - 16:30 Uhr

🏠 **Offener Treff:**

Am Donnerstag 19:30 - 22:00 Uhr

Am Freitag 19:30 - 24:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:
Leute kennenlernen, Jugendtreff

Kinder- und Jugendkulturwerkstatt

Kinder- und Jugendkulturwerkstatt

Eine Werkstatt für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Verschiedene Künstler*innen und Handwerker*innen begleiten euch bei der Nutzung von Material und Werkzeugen. Sie vermitteln ihr Wissen über die Materialien und das Werkzeug und ermuntern die Besucher*innen zum eigenständigen Experimentieren.

Es gibt auch eine Werkstatt für Fahrräder und einen Projektraum. Dort werden bestimmte Themen behandelt. Ihr könnt selbstständig arbeiten und eigene Themen, Fragen, mögliche Funktionen und Tätigkeiten entwickeln.

Es gibt auch Programme für Klassen und Gruppen.

Für wen: Für Kinder im Alter von 7 - 15 Jahren.

🗣️ Deutsch, Englisch

Kinder- und Jugendkulturwerkstatt Seidlvilla

📍 Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b, 80802 München

Die Werkstatt ist im ersten Stock.

📅 Von Donnerstag bis Samstag (außer in den [Ferien](#)) 14:30 - 18:00 Uhr (bitte erfragen)

📞 [089/341676](tel:089341676)

✉️ @kjmseidlvilla@kulturundspielraum.de

🌐 www.kjm-seidlvilla.de

Kinder- und Jugendkulturwerkstatt Pasinger Fabrik

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

■ Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1, 81245 München

📅 Von Montag bis Samstag (außer in den [Ferien](#)) 14:30 - 18:00 Uhr (bitte erfragen)

☎ [089-8888806](tel:089-8888806)

@ kjwpasing@kulturundspielraum.de

🌐 www.kulturundspielraum.de

CultureClouds e. V.: Kunst- und Spielprojekte

CultureClouds e. V.

CultureClouds e. V. veranstaltet Kunst- und Spielprojekte für Kinder und Jugendliche. An fast jedem Tag im Jahr schaffen wir mobile Kunst-, Spiel- und Freiräume in München. Und besonders gerne da, wo sie fehlen und für diejenigen, denen sie fehlen. Dabei setzen wir aus Überzeugung auf Vielfalt, Diversität und Inklusion und engagieren uns dafür, möglichst unterschiedlichen jungen Menschen Erfahrungen der Beteiligung und Mitgestaltung zu ermöglichen.

👥 Für wen: Für alle Kinder und Jugendliche, unabhängig von ihren körperlichen, geistigen oder sprachlichen Möglichkeiten.

Bei uns gibt es unterschiedliche offene Projekte an verschiedenen öffentlichen Plätzen in München. Zum Beispiel unsere mobilen Pop-ups:

- [Tanz. Die. Invasion](#) für alle
- [Zirkus Pumpernudl](#) für alle ab 6 Jahren
- [StrasseOase](#) für alle ab 3 Jahren

Alle aktuellen Termine und wo die Aktionen stattfinden findest du in unserem 🌐 [Kalender](#), auf  [facebook](#), sowie  [instagram](#).

Das Angebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung. Kommt einfach vorbei!

CultureClouds e. V.

📍 [Saarstr. 7, 80797 München](#)

@ info@culture-clouds.de

☎ [+49 \(0\) 8952300695](tel:+49%280%298952300695)

🌐 <https://culture-clouds.de/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Kultur, Spaß, Entdeckung, Mitmachen, Jugend

Projekt-Laden International Haidhausen

Projekt-Laden International Haidhausen

Unsere Tür steht Familien, Frauen und Kindern aller Nationalitäten offen – und allen, die Interesse am interkulturellen Austausch haben, eine Gruppe oder Veranstaltung besuchen möchten.

Unser Gruppenangebot:

- Die **Internationale Frauengruppe** ist eine offene Gruppe. Hier kann man Kontakte knüpfen, sich austauschen und Deutsch sprechen üben. Zu verschiedenen Themen finden Vorträge statt und es werden Feste und Ausflüge organisiert.
- **Internationale Nähgruppe:** zum Nähen oder Nähen lernen.
- Im Frühling und Sommer bieten wir **Fahrradkurse** für Frauen an.
- Die **Internationale Kindergruppe** mit Hausaufgabenbetreuung steht Grundschulkindern offen (mit Anmeldung).
- Die **Internationale Mädchengruppe** und die **Internationale Jungengruppe** sind offene Gruppen für Kinder von 7 bis 12 Jahren.

💡 In den [Schulferien](#) finden keine Gruppen statt.

🔗 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für Frauen verschiedener Herkunft, auch mit Kleinkindern. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

🗣️ Es gibt Dolmetscherinnen / Dolmetscher für die Sprachen Englisch, Türkisch, Farsi und Russisch.

Sie können Ihre Kinder mitbringen. Es gibt auch Kinderbetreuung.

Die offenen Treffen für Frauen, Kinder, Mädchen und Jungen und die Nähgruppe sind kostenfrei. Der Fahrradkurs kostet 40 Euro.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎️ [089/67973438](tel:08967973438)

✉️ info@projekt-laden.de

🕒 **Büro:** von Montag bis Freitag 10:00 - 16:00 Uhr

🕒 **Frauengruppe:** am Mittwoch 09:30 - 11:30 Uhr

🕒 **Nähgruppe:** am Montag 17:00 - 19:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Freizeit, Handarbeit, Schneider, Betreuung, Förderung für Kinder

Freizeiteinrichtungen des KJR

Freizeiteinrichtungen des KJR

Es gibt insgesamt 50 Freizeiteinrichtungen des Kreisjugendrings in München. Hier können Kinder und Jugendliche Zeit mit Gleichaltrigen verbringen. Sie können hier tun, was ihnen Spaß macht: Tischtennis, Kicker, Billard und andere Spiele ausprobieren, Musik hören und Musik machen, basteln, Sport treiben, tanzen, ins Internet gehen ... oder einfach nur mit anderen reden und lachen. Der KJR ist für alle Kinder und Jugendlichen da.

Eines dieser Häuser ist bestimmt auch in Eurer Nähe!

Für wen: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

Alle Angebote sind kostenlos.

■ [Zu den einzelnen Einrichtungen](#)

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Freizeitangebote, Kindertreff, Jugendtreff**

KulturRaum München e.V.

KulturRaum München e.V.

Alle Menschen in München sollen die Gelegenheit bekommen, am kulturellen Leben der Stadt teilzuhaben. Egal welche Herkunft, welches Alter oder welche Bildung. Deshalb geben wir gespendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit wenig Geld. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rufen Sie dann persönlich an und bieten Tickets für Veranstaltungen an. Die Karten werden an der Abendkasse auf Ihren Namen hinterlegt. Sie bekommen immer eine zweite Karte für eine Begleitperson, die Sie zu der Veranstaltung mitnehmen können. Kinder können mit der Familie eine Veranstaltung besuchen.

Für wen: Menschen, die kein oder ein geringes Einkommen haben. Zum Beispiel Menschen, die den [München Pass](#) besitzen.

Das Angebot ist kostenlos.

Nach der Anmeldung werden Sie „KulturGast“. Für Jugendliche gibt es die Möglichkeit, sich als „KulturKicker:in“ anzumelden und online selber Tickets ihrer Wahl zu buchen.

🗺️ [Anmeldung für Erwachsene und Familien](#)

🗺️ [Anmeldung für Jugendliche zwischen 14 und 23 Jahren](#)

📍 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München

Unser Büro ist im 1. Obergeschoss. Das Gebäude ist über eine Rampe zugänglich. Ein Aufzug (Breite: 90 cm) befindet sich links vom Haupteingang hinter der Glastür. Diese ist meist verschlossen. Wenn Sie Hilfe beim Öffnen der Türen benötigen, rufen Sie uns an. Kinder können mitgebracht werden.

☎️ [08955267183](tel:08955267183)

🗣️ Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch und Arabisch

✉️ gast@kulturraum-muenchen.de

🌐 [Website](#)

🕒 Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10:00 bis 16:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Kultur, Teilhabe, Theater, Konzert, Kino

Angebote für Mädchen und Frauen

Offener Treff für Mädchen von 6 bis 17 Jahren

Offener Treff für Mädchen von 6 bis 17 Jahren

Hier können Mädchen ihre Freizeit verbringen und sich mit anderen Mädchen treffen. Es gibt PCs und Internet, Wii, Kicker, Hilfe bei den Hausaufgaben, Bastelangebote und jeden Tag eine Kleinigkeit zu essen.

 [Mehr erfahren](#)

Für das Angebot wird ein Unkostenbeitrag für Essen und Basteln erhoben.

Giesinger Mädchen-Treff

Rotwandstraße 28

81539 München

 [089/6913362](tel:0896913362)

 info@giesinger-maedchen-treff.de

 Dienstag bis Donnerstag 16:00 - 20:00

Freitag 15:00 - 20:00

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Kontakte knüpfen

Mädchentreff Blumenau

Mädchentreff Blumenau

Wir bieten einen Schutz- und Freiraum für alle, die sich als weiblich identifizieren und zwischen 9 und 21 Jahren sind. Bei uns gibt es tolle Freizeitangebote und wir organisieren Ausflüge.

Was du bei uns findest:

Freundinnen* treffen, Tanzen, Sport und Musik machen, Backen, Kochen, kreative Angebote, Filmnachmittage, Feste, Projekte und vieles mehr.

Es geht auch darum zu diskutieren, Politik mitzugestalten, eigene Wünsche umzusetzen und Stärken einzubringen. Es ist wichtig, über Probleme zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden, die eigene Zukunft zu planen und einen Austausch zu wesentlichen Themen für Mädchen* und junge Frauen* aus der Blumenau anzustreben.

Wir setzen uns für die Gleichberechtigung aller Geschlechter, für Solidarität und Vielfalt ein und wehren uns gegen Sexismus, Rassismus und andere Diskriminierungsformen.

Für wen: Mädchen* und junge Frauen* zwischen 8 und 18 Jahren.

Teilweise gibt es einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen.

Die offenen Angebote sind kostenfrei. Bei Ausflügen entstehen geringe Kosten.

Gelbhofstraße 16

81375 München

 [089/57954661](tel:08957954661)

 [@maedchentreff blumenau@schuleberuf.de](mailto:@maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

 [Website](#)

 **Offener Treff und Projekte (einfach vorbeikommen!):**

Von Mittwoch bis Freitag 14:00 - 18:00 Uhr

*: Dieses Symbol bedeutet, dass mit dem jeweiligen Wort nicht nur Mädchen und Frauen angesprochen werden, sondern auch transgeschlechtliche und intergeschlechtliche Menschen.

Offene Nähwerkstatt

Offene Nähwerkstatt

Willkommen! Wir treffen uns jeden Mittwoch zum Nähen, Ideen austauschen, unterhalten und Deutsch üben. Wir knüpfen Kontakte und helfen uns gegenseitig. Hier können Sie Tipps und fachliche Unterstützung bekommen, unsere Maschinen und unser Nähmaterial benutzen. Das Angebot ist ausschließlich für Frauen.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: Für geflüchtete Frauen, die gerne nähen und für Schneiderinnen

Kinder können mitgebracht werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

 Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

(im Atelier im Keller)

 [089/55057750](tel:08955057750)

 @naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de

 Am Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr

Frauencafé

Frauencafé

Herzlich willkommen im interkulturellen Frauencafé! Hier treffen sich Frauen jeglicher Herkunft mit Münchner Frauen zum Reden, Tanzen, Lachen, Essen, Netzwerken, Aktivitäten planen und zu vielem mehr. Kommen Sie doch mal vorbei, wir freuen uns auf neue Gesichter!

 [Mehr erfahren](#)

Kinder können mitgebracht werden.

Barrierefreier Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten sowie ein behindertengerechtes WC sind vorhanden.

Müllerstraße 2, Saal Erdgeschoss

80469 München

☎ [0162/2976474](tel:01622976474)

✉ welcome@juno-munich.org

🕒 Dienstag 18:00 - 21:00

Café Glanz für Frauen – siaf e. V.

Café Glanz für Frauen - siaf e. V.

Das Café Glanz für Frauen ist Anlaufstelle und Treffpunkt für Frauen und Kinder. Es bietet Raum für Selbstinitiative, Kontakt und Begegnung oder einfach zum Ausruhen, Plaudern, Kaffee trinken oder Mittagessen. Das Café bietet günstige kulinarische Angebote wie frisch gekochtes Mittagessen, selbst gebackene Kuchen und Getränke. Es gibt auch ein Café mit offenem Kinderzimmer und bei schönem Wetter ist die Terrasse geöffnet.

Das Café ist außerdem der Ort für die zahlreichen Angebote des Vereins siaf e. V. Vorträge, Vernissagen, Workshops, Gruppentreffen, Feste und Seminare, Ausstellungen, Diskussionen, Filmabende und Feste finden hier statt. Eine Raumvermietung ist möglich.

Für wen: Das Angebot richtet sich an alle Frauen.

Im Café finden circa 30 Erwachsene und 20 Kinder Platz. Den Besuch von größeren Gruppen (ab 10 Erwachsene) bitte vorher anmelden!

Kein Eintritt, kein Konsumzwang, es gelten die Preise auf der Speisekarte.

Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Café Glanz

Sedanstraße 37

81667 München

☎ [089/4580250](tel:0894580250)

✉ info@siaf.de

🌐 [Webseite](#)

🕒 Von Dienstag bis Donnerstag 09:30 - 16:00 Uhr

🕒 Am Freitag 10:00 - 14:00 Uhr

Offenes Kinderzimmer mit pädagogischer Begleitung (2 Euro Spende):

Am Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr

Am Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Treffpunkt für Frauen, Freizeit, Mütter

Interkultureller Austausch für Frauen aus aller Welt - "Fremd-Vertraut", Leben in Deutschland

Interkultureller Austausch für Frauen aus aller Welt - "Fremd-Vertraut", Leben in Deutschland

Sie möchten in kleiner, familiärer Runde Deutsch üben und mehr über das Leben in Deutschland erfahren? Frauen aus aller Welt haben bei uns in freundlicher und entspannter Atmosphäre die Gelegenheit, ihre Scheu vor dem Deutschsprechen zu überwinden. In kleinen Gruppen erweitern wir gemeinsam, mit Hilfe von vielfältigen Themen, unsere Sprach- und Kulturkenntnisse. Wir tauschen uns aus, lernen von- und miteinander und unternehmen Ausflüge in der Stadt. Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen!

Für wen: Frauen aus aller Welt mit Grundkenntnissen der deutschen Sprache
Zugangsvoraussetzungen: Nur für weiblich gelesene Personen

Barrierefreier Zugang zu Gebäude und Räumlichkeiten und ein behindertengerechtes WC sind vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Platzzahl ist begrenzt. Anmeldung per WhatsApp / Telefon oder E-Mail.

Eine-Welt-Haus

Schwanthaler Strasse 80

80336 München

 [015906146627](tel:015906146627)

 @fremdvertraut@fraueninteressen.de

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

 „Fremd-Vertraut“ bietet zwei Kurse im Jahr an: Im Frühjahr und im Herbst, jeweils 6 Wochen

Montags und Mittwochs von 9:30 - 12:30 Uhr

**Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Deutsch lernen, Frauen, Austausch**

Bewegt – Gymnastik für Frauen

Bewegt – Gymnastik für Frauen

Das niedrighschwellige offene Angebot findet in einem von außen nicht einsehbaren Raum statt. Die mehrsprachige Gruppenleitung hat einen Migrationshintergrund. Es wird eine Stunde Gymnastik für Frauen und anschließend 30 Minuten Gymnastik für Kinder angeboten.

Für wen: Mütter und Kinder mit Migrationshintergrund

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Das Angebot ist kostenfrei, Spenden sind erwünscht.

 Dienstags 09:15 - 10:15, nicht in den Ferien.

Verein Stadtteilarbeit

 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

 [@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

 [+49 \(0\) 899901650](tel:+490899901650)

 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Bewegung, Gesundheit, Sport, Übungen

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

Offener Treff für Frauen aus aller Welt

Herzlich willkommen beim Offenen Treff! Bei uns haben Frauen aus aller Welt die Möglichkeit sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, Deutsch zu üben und andere Frauen kennenzulernen. Wir sprechen über viele Themen und bieten einen offenen Raum für eure Wünsche und Ideen.

Für wen: für Frauen / weiblich gelesene Personen aus aller Welt

Kinder können mitgebracht werden.

 jeden Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei.

Bellevue di Monaco (Kelleratelier)
Müllerstr. 2
80469 München

 [0176/34647785](tel:017634647785)

 [@laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Deutsch lernen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen ab 4 Jahren, jugendliche Mädchen und Frauen

"Wildwasser München" ist eine Fachstelle zur Unterstützung von Frauen bei sexueller Gewalt und zum Schutz von Frauen und Mädchen vor sexueller Gewalt.

Wir bieten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse auch in Flüchtlingsunterkünften, Wohneinrichtungen, Jugendzentren, Schulen, Kindergärten und an vielen anderen Orten an.

- Frauen und Mädchen lernen Grenzen zu setzen: „Lassen Sie mich in Ruhe!“, „Gehen Sie weg!“, „Fassen Sie mich nicht an!“

- Frauen und Mädchen lernen, sich zu verteidigen – mit Worten, aber auch mit Schlägen, Treten und mehr.
- Frauen und Mädchen lernen, wie und wo Sie Hilfe bekommen können.
- Frauen und Mädchen lernen, was ihre Rechte sind.

■ [Mehr erfahren](#)

Für wen: Mädchen ab 4 Jahren, jugendliche Mädchen und Frauen, auch mit Behinderungen

■ Dolmetscherinnen / Dolmetscher sind vorhanden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Wir passen den Preis individuell an, sodass jede Interessentin mitmachen kann. Das Angebot kostet zwischen 0 und 80 Euro.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/61466286](tel:08961466286)

@praevention@wildwasser-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Training, Prävention, Sicherheit, Emanzipation, Selbstbestimmung

Angebote für LGBTI*

refugees@diversity – Buddy-Programm

refugees@diversity – Buddy-Programm

Du bist lesbisch, bisexuell, schwul oder trans*? Du bist aus deiner Heimat nach München geflüchtet und möchtest gerne andere Gleichgesinnte oder Angebote innerhalb der Münchner Szene kennenlernen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns bekommst du einen Buddy, der dich zu Veranstaltungen in der queeren Münchner Szene begleitet. Du musst also nirgendwo alleine hingehen und hast immer jemanden an deiner Seite, der dir alle Fragen zu den queeren Angeboten und Einrichtungen in und um München beantworten kann.

Außerdem kannst du mit deinem Buddy zusammen die [Jugendgruppen](#) und Veranstaltungen von diversity besuchen. So fällt der Zugang zu unserer Community leichter.

Für wen: LGBTIQ*-Personen mit Fluchthintergrund zwischen 14 und 27 Jahren.

Das Angebot ist kostenfrei. Manche Aktionen kosten etwas.

Bitte mache einen Termin aus.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@ beratung@diversity-muenchen.de

🌐 [Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

jugendgruppe, hiv, aids

JUNGS – Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Jungen

JUNGS - Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Jungen

Die JUNGS sind eine Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Jungs (sowie Personen, die ihre sexuelle Orientierung dahingehend hinterfragen) zwischen 18 und 27 Jahren.

Wenn Sie gerne etwas gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen möchten sind Sie herzlich willkommen.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar. Deshalb werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht.

Das Angebot ist für Transmänner und nicht-binäre Personen offen.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

📅 Die Treffen finden meistens freitags um 19:00 Uhr statt. Die genauen Termine finden Sie [hier](#).

JUNGS | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

@ jungs@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/gruppen/jungs/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, jugendgruppe, queer

JuLes – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen

JuLes - Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Mädchen

Die JuLes sind eine Freizeitgruppe für junge lesbische und bisexuelle Mädchen (sowie Personen, die ihre sexuelle Orientierung hinterfragen) zwischen 14 und 19 Jahren, die gerne etwas unternehmen und neue Leute kennenlernen wollen.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

Das Angebot ist für Transfrauen und nicht-binäre Personen offen.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

 An jedem ersten Samstag im Monat um 15:00 Uhr. An allen anderen Wochenenden sonntags um 15:00 Uhr, zusammen mit den [youngsters](#).

JuLes | diversity e. V.

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 @jules@diversity-muenchen.de

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Lgbt, jugendgruppe, queer

JuLeZ – offenes Angebot für junge LBT*

JuLeZ - offenes Angebot für junge LBT*

JuLeZ ist ein Angebot für Mädchen* und junge Frauen* bis 27 Jahre, die sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen. JuLeZ bietet die Möglichkeit, mit Mädchen* und jungen Frauen* in Kontakt zu kommen, denen es ähnlich geht. Ziele des Angebotes sind die Entwicklung einer positiven Identität, die Unterstützung durch die Gruppe und die Sozialpädagogin sowie der Aufbau eines sozialen Netzwerkes.

Es gibt verschiedene Veranstaltungen, wie Themenabende zu Coming Out, Partnerschaft, Trans* und Vielfalt, kreative Aktionen, Filmabende sowie Kooperationsveranstaltungen mit anderen Vereinen aus der Szene.

Welche Aktionen geplant sind, erfahren die Mädchen* und jungen Frauen* über die Sozialen Medien wie Facebook und Instagram. Es gibt eine Gruppe für Mädchen* unter 18 Jahren* und eine Gruppe für junge Frauen* über 18 Jahren.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: lesbische, bisexuelle und queere Mädchen* und junge Frauen* bis 27

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

Kosten: freiwilliger Beitrag fürs Abendessen

JuLeZ - junge lesbische und bisexuelle Frauen bei Zora

Jahnstraße 38

☎ [089/23889143](tel:08923889143)

✉ julez@imma.de

enBees - Freizeitgruppe für junge nicht-binäre Menschen

enBees - Freizeitgruppe für junge nicht-binäre Menschen

Die enBees ist eine Gruppe für nicht-binäre Personen (sowie Personen, die ihre geschlechtliche Identität dahingehend hinterfragen) zwischen 14 und 27 Jahren.

Du möchtest gerne neue Leute kennenlernen und gemeinsam etwas unternehmen? Dann bist du bei uns richtig!

Bei Unsicherheit vor dem ersten Treffen oder bei Fragen zur Gruppe kannst du dich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht. So wird deine Anonymität gewahrt.

Für wen: Für nicht-binäre Personen zwischen 14 und 27 Jahren

Der Begriff „nicht-binär“ beschreibt Personen, deren Geschlechtsidentität weder männlich noch weiblich ist oder nicht nur den beiden Labels männlich und weiblich entspricht.

Das Angebot ist kostenfrei. Bei manchen Aktionen fallen geringe Kosten an, zum Beispiel wenn wir Ausflüge machen.

📅 Die Treffen finden am 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr und am 4. Samstag im Monat um 15 Uhr statt.

enBees | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ @enbees@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/enbees/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Begriffen:

Lgbt, bisexuell, queer, lesbisch, schwul, jugendgruppe, non-binary

frients – Freizeitgruppe für junge Trans*-Menschen

frients - Freizeitgruppe für junge Trans*-Menschen

Die frients sind eine Freizeitgruppe für junge Trans*-Menschen zwischen 14 und 27 Jahren, die gerne etwas gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen wollen. Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an unsere Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen wenden. Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

Für wen: Trans*-Frauen und -Männer zwischen 14 und 27 Jahren, ganz gleich, ob Sie noch am Anfang des Weges stehen oder bereits ihr persönliches Ziel erreicht haben.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

 Am jedem zweiten Samstag im Monat um 14 Uhr.

frients | diversity e. V.

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 @frients@diversity-muenchen.de

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/frients/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Lgbt, queer, jugendgruppe

diversity Café

diversity Café

Das diversity Café ist der zweite Standort vom queeren Jugendzentrum diversity München. Im diversityCafé sind alle jungen LGBTIQ*-Menschen und deren Freund*innen herzlich willkommen. Bei Getränken und Snacks kann man neue Leute kennenlernen und sich unterhalten.

diversity Café:

 Am Dienstag und am Donnerstag 16:00 - 20:00 Uhr

 Am Sonntag 15:00 - 19:00 Uhr

diversity Bar:

 Am Mittwoch 19:00 - 24:00 Uhr

Wenn Sie vor der ersten Teilnahme unsicher sind oder Fragen haben, können Sie sich gerne an uns wenden.

Für wen: Für junge LGBTIQ*-Menschen und ihre Freund*innen bis 27 Jahre.

Das Angebot kostet bei manchen Aktionen einen Unkostenbeitrag.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@ info@diversity-muenchen.de

🌐 www.diversity-muenchen.de

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, trans, bisexuell, schwul, lesbisch, queer, nicht-binär, non-binary, cafe, Freizeit

bi.yourself – Freizeitgruppe für junge bisexuelle Menschen

bi.yourself – Freizeitgruppe für junge bisexuelle Menschen

bi.yourself ist eine Freizeitgruppe für alle bisexuellen und pansexuellen Menschen (sowie Personen, die ihre sexuelle Orientierung dahingehend hinterfragen) zwischen 14 und 27 Jahren, die gerne was gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

Das Angebot ist für trans und nicht-binäre Personen offen.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

bi.yourself | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

@ bi.yourself@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/biyoure...>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, jugendgruppe, queer

youngsters – Freizeitgruppe für junge schwule, bisexuelle Jungs zwischen 14 und 19 Jahren

youngsters

Die youngsters sind eine Freizeitgruppe für junge schwule und bisexuelle Jungs (sowie Personen, die ihre sexuelle Orientierung dahingehend hinterfragen) zwischen 14 und 19 Jahren, die gerne etwas gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen wollen.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

Das Angebot ist für trans Jungs und nicht-binäre Personen offen.

 immer sonntags ab 15:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

youngsters | diversity e. V.

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 @youngsters@diversity-muenchen.de

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/youngste...>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
Lgbt, Jugendgruppe, queer

WILMA – Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen

WILMA - Freizeitgruppe für lesbische und bisexuelle Frauen

WILMA ist eine Freizeitgruppe für junge lesbische und bisexuelle Frauen (sowie Personen, die ihre sexuelle Orientierung dahingehend hinterfragen) zwischen 18 und 27 Jahren, die gerne etwas gemeinsam unternehmen und neue Leute kennenlernen wollen.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar: Um Ihre Anonymität zu wahren, werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht.

Das Angebot ist für trans Frauen und nicht-binäre Personen offen.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

 Das Treffen findet zwei Mal im Monat statt, meistens von 19:00 - 22:00 Uhr. Die genauen Termine finden Sie  [hier](#).

Wilma | diversity e. V

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 @wilma@diversity-muenchen.de

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
LGBT, Jugendgruppe

DINOs – Freizeitgruppe für LGBTIQ*-Menschen

DINOs - Freizeitgruppe für LGBTIQ*-Menschen

Die DINOs sind eine Freizeitgruppe für alle LGBTIQ*-Menschen zwischen 27 und 32, die gerne neue Leute kennenlernen und etwas mit Gleichgesinnten unternehmen möchten. Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

 [Mehr erfahren](#)

Das Angebot kostet bei manchen Aktionen einen Unkostenbeitrag.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

 [089/55266986](tel:08955266986)

 dinos@diversity-muenchen.de

 Immer am 3. Donnerstag im Monat, [siehe Website](#)

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:
bisexuell, freizeitgruppe, queer, lesbisch, schwul

AroSpAce - Freizeitgruppe für junge aromantische & asexuelle Menschen

AroSpAce

AroSpAce ist eine Freizeitgruppe für junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren, die sich auf dem aromantischen und/oder asexuellen Spektrum befinden (d.h. auch Demi-, Grey- etc.) oder ihre Identität dahingehend hinterfragen und die gerne neue Leute kennenlernen und etwas mit Gleichgesinnten unternehmen möchten.

Bei Unsicherheit vor der ersten Teilnahme oder Fragen zur Gruppe können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Unsere Treffen stellen einen Schutzraum dar, daher werden keine Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, um Ihre Anonymität zu wahren.

Das Angebot ist kostenfrei. Für einige Aktionen fallen geringe Kosten an.

 Immer am 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr.

AroSpAce | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ @arospace@diversity-muenchen.de

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/arospace/>

Dieser Text enthält Informationen zu folgenden Suchbegriffen:

Lgbt, Jugendgruppe, queer

Munich Kyiv Queer

Munich Kyiv Queer

Fight for Global Rights – Solidarität kennt keine Grenzen.

Lesben, Schwule, Bi, Trans* und Inter* (LGBTI) leiden an vielen Orten der Welt unter Entrechtung, Verfolgung und Übergriffen. Solidarisch stehen wir ihnen zur Seite.

Die Kontaktgruppe Munich Kyiv Queer ist 2012 entstanden. Wir setzen uns speziell für die Menschenrechte von homo-, bi-, trans* und inter* Menschen in der Ukraine ein. Die Partnerschaft zwischen Kyjiw und München ist die Basis dafür. Seitdem ist eine lebendige Zusammenarbeit zwischen den Lesben-, Schwulen- und Trans*-Gruppen beider Städte entstanden, die sich in Freundschaft verbunden sind. Längst reichen die gemeinsamen Projekte über Kyjiw hinaus in die gesamte Ukraine.

Derzeit bieten wir vorwiegend Hilfe für geflüchtete LGBTIQ* aus der Ukraine, die nach Bayern/München kommen, unterstützen aber auch queere Menschen vor Ort.

Was wir bieten: Beratung, Unterkünfte, Gruppenzusammenkünfte mit Geflüchteten und Helfer*innen, Papierkram, Deutschkurse

Für wen: LGBTIQ*

Das Angebot ist kostenlos. Kinder können mitgebracht werden.

Es gibt einen barrierefreien Zugang zu dem Gebäude und zu den Räumen. Es gibt ein behindertengerechtes WC.

🗣 Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch

📍 Munich Kyiv Queer c/o Sub e.V., Müllerstraße 14, 80469 München

✉ [@info@MunichKyivQueer.org](mailto:info@MunichKyivQueer.org)

🌐 [Website](#)

Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter* in Geschichte und Kultur

Forum Queeres Archiv München e.V. - Lesbisch, Bi, Schwul, Trans, Inter* in Geschichte und Kultur

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Beiträge und Erkenntnisse zu Alltag, Kultur und Geschichte von Lesben und Schwulen zu fördern, zu sammeln und zugänglich zu machen.

 [Mehr erfahren](#)

Für wen: LGBTIQ*-Personen und alle am Thema interessierten Menschen.

Kinder können mitgebracht werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

 Forum Queeres Archiv München e.V., Bayerstraße 77c, 80335 München

Im Rückgebäude im 3. Stock

 [089/23269794](tel:08923269794)

 [@info@forummuenchen.org](mailto:info@forummuenchen.org)

 Dienstag 12:00 - 18:00

 Mittwoch 10:00 - 16:00

 Donnerstag 10:00 - 16:00