

Willkommen in Krailling!

Um euch das Angekommen zu erleichtern, gibt es bei uns viele unterstützende Hände. So laden wir euch zu einem wöchentlichen Begegnungscafé ein, wo ihr bereits angekommene Landsleute und uns Kraillinger*innen kennenlernen könnt. Nachfolgend haben wir euch einige wichtige Kontaktadressen zusammengestellt, die bei den ersten Schritten hilfreich sein können.

Begegnungscafé

Wo: Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1, Planegg

Wann: Montag 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Sonia Welski-Preißer, E-Mail: sonia.welski@t-online.de

Für wen: Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Kinderprogramm (im Rahmen des Begegnungscafé)

Wo: Gemeindehaus der Waldkirche, Ruffiniallee 1, Planegg

Wann: Montag 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Freudentränen eV, Anja Fehler, E-Mail: anja.fehler@mondius.de

Für wen: kleine und große Kinder

Helferkreis Krailling

Kontakt: Sonia Welski-Preißer, E-Mail: sonia.welski@t-online.de

Deutschunterricht

Wo: Café des Betreuten Wohnens, Margaretenstr. 22, Krailling

Kontakt: Brigitte Söhne, E-Mail: bug.soehne@web.de

Wann: Mittwoch und Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr, Freitag nach Absprache

Für wen: Erwachsene und Schüler, Kinderbetreuung vorhanden

Arbeitsvermittlung

Kontakt: Rolf Louis, E-Mail: rolf-louis@gmx.net

Schulinformationen

Kontakt: Claudia Christ, E-Mail: christ.c@gmx.net

Hilfe und Beratung bei Formularen & Anträgen

Wo: Sozialnetz Würmtal-Insel, Pasinger Straße 13, Planegg

Kontakt: www.wuermtal-insel.de, Tel: +49 89- 89 32 97 40

Kleidung und Spielzeug

Wo: Bürgerhaus Hubertus, Hubertusstraße 2, Krailling

Wann: Donnerstag 15 – 17 Uhr (Sachspende)

Kontakt: Hannelore Louis-Schmitz E-Mail: hannelore.louis-schmitz@gmx.de
und

Wo: Klawotte – AW Kleiderladen, Einsteinsteinstraße 1, Martinsried

Kontakt: Tel: +49 1578 – 5948 734

Wann: Montag 13:00 – 18:00 Uhr, Mittwoch 9:00 – 16:00 Uhr, Freitag 13:00 – 18:00 Uhr

Lesestoff

Wo: Bücherei Krailling, Margarethenstraße 53a, Krailling

Wann: Dienstag/Mittwoch/Freitag 10:00 – 18:00 Uhr, Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr,

Samstag 10:00 – 14:00 Uhr

Gebrauchte Fahrräder

Wo: Schrauber-Hütte, Feodor-Lynen-Straße, Planegg

(im Naturfreundehaus hinter dem Kletterturm im Sportpark Planegg)

Kontakt: Volker Haberland E-Mail: info@schrauber-huette.de Tel.: +49 151 18 64 48 66

Wann: Donnerstag und Freitag 15:00 – 18:00 Uhr

Sportangebot

Wo: TV Planegg-Krailling, Sportplatz 1, Krailling

Alle Ukraine-Geflüchteten können am gesamten Sportprogramm des TV Planegg-Krailling teilnehmen.

Ablauf:

1. Aufnahmeantrag ausfüllen, ohne Bankdaten (<https://www.tv-planegg-krailling.de/wp-content/uploads/2020/12/Aufnahmeantrag-1.-Seite.pdf>)

2. Antrag an ullrich@tv-planegg-krailling.de senden mit der Info, an welchem Training teilgenommen werden möchte

3. Vorbei kommen, trainieren und Spaß haben :-)) (Anmerkung: in den Ferien findet kein Training statt)

Auszug an Angeboten:

ERWACHSENE FITNESS

Montag, 8:30 - 9:25 - Wirbelsäulengymnastik (TV Halle 1)

Montag, 9:35 - 10:30 - Cardio Workout (TV Halle 1)

Montag, 17:20 - 18:30 - Leichtes Workout (TV Vereinsheim)

Dienstag, 09:00 - 10:00 - Pilates (TV Halle 1)

Dienstag, 10:15 - 11:15 - Yoga (TV Vereinsheim)

Dienstag, 10:15 - 11:15 - Stuhlgymnastik (TV Halle 1)

Mittwoch, 9:00 - 10:00 - Fit am Morgen (TV Halle 1)

Mittwoch, 10:10 - 11:10 - Wirbelsäulengymnastik (TV Halle 1)

Mittwoch, 15:55 - 16:50 - Stuhlgymnastik (TV Halle 1)

Mittwoch, 18:05 - 19:00 - Bodystyling (TV Halle 1)

Donnerstag, 18:00 - 18:50 - Wirbelsäulengymnastik (TV Halle 1)

Donnerstag, 19:00 - 20:00 - Core & Stretch (TV Halle 1)

Freitag, 18:00 - 19:00 - Body Fit (TV Vereinsheim)

KINDER / JUGENDLICHE TANZEN

Mittwoch, 16:00 - 17:00 Jazz 7-8 Jahre (TV Vereinsheim)

Donnerstag, 17:00 - 17:50 Modern Dance ab 9 Jahren (TV Vereinsheim)

Donnerstag, 18:00 - 18:50 Modern Dance ab 13 Jahren (TV Vereinsheim)

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Hip Hop ab 14 Jahren (TV Vereinsheim)

KINDER TURNEN & BALLSPORT

Montag, 15:20 - 16:20 Ballschule 6-8 Jahre (TV Halle 1)

Montag, 16:30 - 17:30 Ballschule 4-6 Jahre (TV Halle 1)

Mittwoch, 15:00 - 16:00 Mutter/Vater Kind Turnen (ab. ca. 1 1/2 Jahre) (Planegg FEO, Halle 2)

Mittwoch, 16:30 - 17:30 Turnen & Spiel ab 4 Jahren (Planegg, Grundschule)

KINDER LEICHTATHLETIK

Dienstag, 16:00 - 17:00 6-7 Jahre (TV Halle 1)

Dienstag, 17:00 - 18:30 8-11 Jahre (TV Halle 1)

Dienstag, 18:30 - 20:00 12-18 Jahre (TV Halle 1)

Wichtig zu wissen

- Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (MVV) mit Personalausweis kostenlos
- Kostenlose SIM-Karten erhältlich im Telekom-Shop im OEZ und am Marienplatz München. Ausweisdokumente sind erforderlich.