

Zeit	Montag 02.02.2026	Dienstag 03.02.2026	Mittwoch 04.02.2026	Donnerstag 05.02.2026	Freitag 06.02.2026
9:00		Wocheneinkauf		Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -heut gibt's Brezen-
10:00	Zeit für Behördliches		Gemeinsames Strudelbacken	Gesundheitstag	
11:00					
Mittag	Blick in den Froster (Gefriertruhe)	Zitronige One-Pot-Pasta	Lisis Apfelstrudel	Gesunde Snacks -Ofengemüse-	Achtsam ins Wochenende
13:00		Aromakunde– individueller Roll On			Kreativ ins Wochenende
14:00	Abschied von Vlo		Besuch der Wanderausstellung im Atrium	Yoga mit Angele	Mit Sandro & Christoph
15:00					- Dartworkshop- 13:00 bis 16:00 Uhr
16:00			Frauencafe international 16.00– 18.00Uhr	Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
Zeit	09.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026
9:00	Wocheneinkauf			Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -Breznfrühstück-
10:00	Zeit für Behördliches	Holzgscheitl 26	Schneeschuhwanderung mit Katrin& Sophia	Gesundheitstag	
11:00				Wir bewegen Holz	
Mittag	Gaisburger Marsch (Teil II)	Toast Hawaii	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Winterwalking mit Sophia			Wir bewegen Holz	
14:00				Yoga mit Angele	
15:00					
16:00			Frauencafe international 16.00– 18.00Uhr	Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
Zeit	16.02.2026	17.02.2026	18.02.2026	19.02.2026	20.02.2026
9:00	Wocheneinkauf		Indoor Pflanzenpflege -Vorbereitung-	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn Müsli Bowl
10:00	Zeit für Behördliches	Infotreff Stadtlauf MUC		Gesundheitstag	
11:00					
Mittag	Rote Linsensuppe	Erbsenrisotto	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Kunst im Schaufenster				
14:00		Loungeversammlung	Indoor Pflanzenpflege - Durchführung -	Antonia zu Gast	
15:00					
16:00		Herren Café ab 16:00 Uhr		Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
Zeit	23.02.2026	24.02.2026	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026
9:00	Wocheneinkauf	Brennpeter mit Katrin Teil I	Brennpeter mit Katrin Teil II	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -Fasching mit Krapfenessen
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag	
11:00					
Mittag	Blumenkohlsuppe	Nudeln mit Tomatensoße	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Arbeit mit Ton	Diamant Painting		Besuch in Bad Wiessee Wir starten in der Lounge ab 12:30 Uhr	
14:00					
15:00					
16:00			Frauencafe international (16.00-18.00Uhr)	Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	

**Anthojo Lounge**  
 Münchner Straße 32,  
 83607 Holzkirchen  
 Tel.: 08024/9016630  
 E-Mail: [kub.holzkirchen@anthojo.de](mailto:kub.holzkirchen@anthojo.de)  
 Mo + Di: 09:00-16:00 Uhr  
 Mi: 09:00-17:00 Uhr  
 Do: 10:30-17:00 Uhr  
 Fr: 09:00-13:00 Uhr

- ♦ Komm gerne persönlich vorbei
- ♦ Du kannst anonym zu uns kommen
- ♦ Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung
- ♦ Dusche, Waschmaschine, Trockner und PC stehen zur Verfügung
- ♦ Termine per Video möglich
- ♦ Täglich Mittagessen für 1 €