

Januar 2026

# Anthojo Lounge Holzkirchen

## Kontakt- und Begegnungsstätte

Zeit	Montag 05.01.2026	Dienstag 06.01.2026	Mittwoch 07.01.2026	Donnerstag 08.01.2026	Freitag 09.01.2026			
9:00	Wocheneinkauf	<b>Feiertag</b>  Die Lounge bleibt heute geschlossen	Quarkstrizel mit Michael	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -Neujahr-  Achtsam ins Wochenende			
10:00	Zeit für Behördliches		Würstel mit Kartoffelsalat	Gesundheitstag Inger-Kurkuma Shots				
11:00	Neujahrslinseneintopf			Wintersalat				
Mittag								
13:00						Yoga mit Angele		
14:00	Vision Board Teil 1			Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)				
15:00								
16:00								
Zeit	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026			
9:00	Wocheneinkauf	Spaghetti alio e olio	Ausflug zum Spitzingsee  Blick in den Kühlschrank -kost nix-  Frauencafe international 16.00– 18.00Uhr	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -italienisch-  Achtsam ins Wochenende			
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag				
11:00	Pellkartoffeln mit Quark			Kürbis-Karotte-Ingwer				
Mittag								
13:00						Yoga mit Angele		
14:00	Filmnachmittag mit Katrin			Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)				
15:00								
16:00								
Zeit	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.26			
9:00	Wocheneinkauf	Holzscheitl	Vision Board Teil 2	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -französisch-  Achtsam ins Wochenende			
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag				
11:00	Gemüsesuppe mit Nudeln	Pide mit Mickey	Blick in den Kühlschrank -kost nix-  Kaffee & Kuchen mit Marie	Die Schuldnerberatung der Caritas zu Gast				
Mittag				Kräuterquark mit Knäcke				
13:00				Yoga mit Angele				
14:00	Knäckebrötchen mit Katrin	Loungeversammlung	Frauencafe international	Pilates mit Bianca				
15:00	Herren Café							
16:00								
Zeit	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026			
9:00	Wocheneinkauf		Schließtag... wir machen Inventur  Frauencafe international (16.00-18.00Uhr)	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -mit hausgem. Hummus-			
10:00	Zeit für Behördliches	Schach mit Simon		Gesundheitstag				
11:00	Gaisburger Marsch	Zwiebelkuchen mit Salat		Oxymel herstellen Gesunde Snacks				
Mittag								
13:00								
14:00	Winterwalking	Kaffee & Kuchen mit Ingrid						
15:00								
16:00								

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 €