

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	Feiertag Die Lounge bleibt heute geschlossen	Quarkstrizel mit Michael Würstel mit Kartoffelsalat Frauencafe international 16.00–18.00Uhr	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -Neujahr- Achtsam ins Wochenende
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag	
11:00	Neujahrslinseneintopf			Inger-Kurkuma Shots	
Mittag				Wintersalat	
13:00					
14:00	Vision Board Teil 1			Yoga mit Angele	
15:00				Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
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-	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					
14:00	Filmnachmittag mit Katrin			Yoga mit Angele	
15:00				Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)	
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 Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -französisch- Achtsam ins Wochenende
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag	
11:00	Gemüsesuppe mit Nudeln			Die Schuldnerberatung der Caritas zu Gast	
Mittag				Kräuterquark mit Knäcke	
13:00					
14:00	Knäckebrot mit Katrin			Yoga mit Angele	
15:00					
16:00				Pilates mit Bianca	
Zeit	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
9:00	Wocheneinkauf	Schach mit Simon	Schließtag... wir machen Inventur	Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet	Brunch ab Zehn -mit hausgem. Hummus-
10:00	Zeit für Behördliches			Gesundheitstag	
11:00	Gaisburger Marsch			Oxymel herstellen	
Mittag				Gesunde Snacks	
13:00					
14:00	Winterwalking				
15:00					
16:00				Frauencafe international (16.00-18.00Uhr)	

Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
E-Mail: 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 €