

## Übersicht der Kurse und Gruppen im ZAB - Zentrum

### Montag

09:00 – 10:15	Ganzheitliche Bewegungsschulung nach Feldenkrais
11:00 – 12:00	Locker vom Hocker: Gymnastik rund um den Sitz
12:30 - 13:30	Pilates
14:30 – 16:00	Gesprächsgruppe
15:00 – 16:30	Yoga (EG)
16:15 – 17:45	Literaturettreff (monatlich) (Erdgeschoss)
17:00 – 18:15	Volkstanz (Fortgeschrittene Stufe III)
18:45 – 19:45	Tanz mit - bleib fit

### Dienstag

09:30 – 10:30	Gedächtnistraining „Plus“
09:55 – 10:55	Beckenbodengymnastik
11:00 – 12:00	Gedächtnistraining „Plus“
11:10 – 12:10	Gesundheitsgymnastik
12:30 – 13:30	Osteoporosegymnastik I
14:00 – 15:00	Osteoporosegymnastik II
14:30 - 16:00	Englisch Mittelstufe (EG)
15:45 – 18:45	Meditation und Malen
18:15 – 19:45	Singgruppe nach Absprache

### Mittwoch

09:30 – 10:30	Ausgleichsgymnastik
10:30 – 12:00	Philosophischer Gesprächskreis (Erdgeschoss)
10:40 – 11:40	Ganzkörpergymnastik im Liegen (jeden 1. Mi. im Monat)
10:45 – 11:45	Salsa für Fortgeschrittene (nicht am 1. Mi. des Monats)
12:00 – 13:15	Mittagstisch
13:30 – 14:30	Qi Gong
15:00 – 17:00	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

## Donnerstag

08:45 - 10:45	Französisch (Fortgeschrittene)	51
10.00 - 12.00	Smartphonekurs (Erdgeschoss) nach Absprache	53
10:45 – 12:15	Französisch (Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)	51
14:00 – 17:00	Café und Spieletreff, nach Absprache	19
14:30 – 16:00	Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen	51
18.00 - 19.30	Tango Argentino (1 x monatlich)	49
18:15 – 19:45	Spanisch für Teilnehmer/innen mit VK. (14-tägig)	52

## Freitag

09:30 – 10:30	Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik	36
10:45 – 12:15	Englisch für Fortgeschrittene	52
12:30 – 13:30	Knie - Rücken - Qi Gong	43
14:00 – 15:00	Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik	36
15:30 – 17:00	Bauchtanz <b>neu!</b>	47

## Nach Absprache

18:00 – 20:30	Kinoabend	50
Nach Absprache	Ikonenmalerei	54
Nach Absprache	Spaziergänge Museum	55
Nach Absprache	Digitaler Austausch	53
Nach Absprache	Fitness-Workout <b>neu!</b>	41
Nach Absprache	Jonglier-Workshop	40
Nach Absprache	Tango Argentino	49

## **KURSE UND GRUPPEN AUSSERHALB DES ZAB-ZENTRUMS**

<b>Mo</b>	14.15 - 15.00	Schwimmen Flüchtlingsfrauen	Innenstadt/Klenzestr.
<b>Mo</b>	16:00 – 17:30	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
<b>Mo</b>	17:00 – 18:30	Volkstanz Mittlere Stufe(FG)	Laim
<b>Mo</b>	19:00 – 20:30	Volkstanz (Fortgeschrittene)	Laim
<b>Mo</b>	19:00 – 20:00	Ausgleichsgymnastik 55+	Oberföhring
<b>Mo</b>	20:00 – 22:00	Volleyball für Geübte	Oberföhring
<b>Mo</b>	20:00 – 22:00	Volleyball für Geübte	Haidhausen
<b>Mo</b>	20:00 – 21:00	Fitnessgymnastik	Oberföhring
<b>Di</b>	15:45 – 16:45	Line - Tanz	Sendlinger Tor
<b>Mi</b>	09:00 – 09:45	Wassergymnastik	Ottobrunn
<b>Mi</b>	09:45 - 10:30	Wassergymnastik	Ottobrunn
<b>Mi</b>	13:00 - 13:45	Wassergymnastik	Innenstadt
<b>Mi</b>	16:45 – 18:15	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
<b>Mi</b>	17:00 - 19:00	Akrobatik	Haidhausen
<b>Mi</b>	20:00 – 21:00	Fitness Workout	Oberföhring
<b>Mi</b>	20:00 - 22:00	Volleyball für Fortgeschrittene	Oberföhring
<b>Do</b>	14:30 – 15:30	Atem- und Bewegungstraining	Schwabing
<b>Do</b>	19:00 – 21:00	Volkstanz (Fortgeschr. IV)	Zentrum / Frauenstr. 19
<b>So</b>	14:00 - 17:30	Atemkreis	Bogenhausen