

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	Gesprächsguppe (EG)
16:15 – 17:45	Literaturreff (monatlich)
17:00 – 18:15	Volkstanz (Fortgeschrittene Stufe III)
18:45 – 19:45	Tanz mit - Bleib fit

Dienstag

09:55 – 10:55	Beckenbodengymnastik
10:00 – 11:30	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
17:00 – 18:30	Singgruppe monatlich am letzten Dienstag
19:00 – 20:00	Fitnessgymnastik

Mittwoch

09:30 – 10:30	Ausgleichsgymnastik
10:30 – 12:00	Philosophischer Gesprächskreis (EG)
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 und Gymnastik
17:15 – 18:45	Hatha - Yoga

Donnerstag

08:45 – 10:45	Französisch (Fortgeschrittene)
10:45 – 12:15	Französisch (Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)
14:00 – 17:00	Café und Spieletreff
15:00 – 16:30	Italienisch für Mittelstufe (evtl. auch Anfänger m. Vork.)
18:15 – 19:45	Spanisch für Teilnehmer/innen mit VK (14-tägig)

Freitag

09:30 – 10:30	Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik
10:45 – 12:15	Englisch für Fortgeschrittene
12:30 – 13:30	Knie - Rücken - Qi Gong
14:00 – 15:00	Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik
15:30 – 17:00	Bauchtanz für AF und FG

Samstag und nach Absprache

Nach Absprache	ZAB-Kino
Nach Absprache	Ikonenmalerei
Nach Absprache	Museumsführungen
Nach Absprache	Digitaler Austausch/ Einzelberatung
Nach Absprache	Smartphonekurse - Anfänger - Fortgeschrittene
Sa. 15:00 - 18:00	Tango Argentino Kompaktkurse

KURSE UND GRUPPEN AUSSERHALB DES ZAB-ZENTRUMS

?	Auf Anfrage	Schwimmen Migr. Frauen	Auf Anfrage
Mo	16:00 – 17:30	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
Mo	16:30 – 18:00	Volkstanz Mittlere Stufe(Fortgeschrittene)	Laim
Mo	18:00 – 19:30	Volkstanz Fortgeschrittene	Laim

Mo	19:00 – 20:00	Ausgleichsgymnastik 55+	Oberföhring
Mo	20:00 – 21:00	Fitnessgymnastik	Oberföhring
Mo	20:00 – 22:00	Volleyball für Geübte	Oberföhring
Mo	20:00 – 22:00	Volleyball für Geübte	Haidhausen
Di	15:45 – 16:45	Line - Tanz	Sendlinger Tor
Mi	09:00 – 09:45	Wassergymnastik	Ottobrunn
Mi	09:45 – 10:30	Wassergymnastik	Ottobrunn
Mi	13:00 – 13:45	Wassergymnastik	Zentrum / Klenzestr. 27
Mi	16:45 – 18:15	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
Mi	20:00 – 21:00	Fitness Workout	Oberföhring
Do	14:30 – 15:30	Atem- und Bewegungstraining	Schwabing
Do	19:00 – 21:00	Volkstanz (Fortgeschr. IV)	Zentrum / Frauenstr. 19
Fr	12:30 – 13:15	Wassergymnastik	Zentrum / Klenzestr. 27
So	14:00 – 17:30	Atemkreis	Bogenhausen

Online KURSE und GRUPPEN

Tag	Uhrzeit	Kursleiter	Kurs
Montag	08:30 - 9:30	Beate	Osteoporose-gymnastik
Dienstag	10:30 - 12:00	Peter	Philosophie
Donnerstag	10:00 - 11:00	Andrea / Fredy	ZAB - Stammtisch
Freitag	18:15 - 19:30 19:45 - 21:00	Ulrike	Volkstanz