

ZAB-KURSE UND GRUPPEN

Online Kurse und Gruppen

Montag	09:00 - 10:00	Osteoporose-Gymnastik
Dienstag	10:30 - 12:00	Philosophie
Donnerstag	10:00 - 11:00	ZAB - Stammtisch

Kurse und Gruppen im ZAB - Zentrum

Montag

09:55 – 10:55	Beckenbodengymnastik
10:00 – 11:30	Gedächtnistraining „Plus“
12:30 – 13:30	Osteoporosegymnastik I
14:00 – 15:00	Osteoporosegymnastik II
14:30 – 16:00	Englisch Mittelstufe (EG)
15:30 – 18:30	Meditation und Malen
17:00 – 18:30	Singgruppe monatlich am letzten Dienstag

Dienstag

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

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 Spielertreff
15:00 – 16:30	Italienisch für Mittelstufe (auch Anfänger m. Vorkenntnissen)
17:15 – 20:00	Kinoabend auf Anfrage
17:30 – 19:00	Tanz mit - bleib fit
18:15 – 19:45	Spanisch für Teilnehmer/innen mit VK (14-tägig)
18:30 – 19:30	Taiji Qigong

Freitag

09:30 – 10:30	Rückentraining
10:45 – 12:15	Englisch für Fortgeschrittene
12:30 – 13:30	Knie - Rücken - Qi Gong
15:30 – 17:00	Bauchtanz für Anfänger und Fortgeschrittene

Termine bitte im ZAB-Büro erfragen

n.n.	Wassergymnastik
Nach Absprache	Ikonenmalerei
Nach Absprache	Digitaler Austausch / Einzelberatung
Nach Absprache	Smartphonekurse - Anfänger/innen - Fortgeschrittene
Nach Absprache	Tango Argentino Kompaktkurse

10:00 – 13:00	Beckenbodengymnastik
10:00 – 13:00	Taiji-Qigong Kompaktkurs
14:00 – 17:30	Atemkreis

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
Di	19:00 – 20:00	Fit mit Cornelia	Haidhausen
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	14:15 – 15:15	Atem- und Bewegungstraining	Schwabing
Do	19:00 – 21:00	Volkstanz (Fortgeschr. IV)	Zentrum / Frauenstr. 19

Fr	12:30 – 13:15	Wassergymnastik	Zentrum / Klenzestr. 27
-----------	---------------	-----------------	-------------------------