

# ZAB – FERIENPROGRAMM I

vom 24. Juli - 11. September 2023

Auch Nichtmitglieder und Neuinteressierte sind herzlich willkommen!

**Anmeldung erforderlich! Ab Donnerstag, den 20. Juli, 9.00 Uhr im ZAB-Büro, persönlich oder per ☎ 29 99 20 bzw. E-mail unter [zab@zab-ev.de](mailto:zab@zab-ev.de)**

**>>> Angebote im Juli s. JULI-FERIENPROGRAMM!**

**Dienstag, 01.08.2023**

## Leichte Bergwanderung mit Bertl

**Tour:** Wird je nach Wetter in der Früh bekannt gegeben  
**Anforderung:** 300 Hm, ca. 3-4 Stunden mit Pausen  
**Preis:** ZAB-MG 20 € / NMG 23 € inkl. Fahrt mit ZAB-Bus  
**Leitung:** Bertl Schmidt  
**Abfahrt:** 9:00 Uhr beim ZAB mit dem Kleinbus



**Dienstag, 01.08.2023**

## JuKi - Boulder-Workshop mit Maria

**Zeit:** 10:00 - 14:30 Uhr  
**Preis:** 12 € inkl. Leihschuhe  
**Leitung:** Maria Schreyer  
**Treffpunkt:** 10 Uhr am Ostbahnhof oder 10:15 Uhr Boulderwelt-Ost



**Mittwoch, 02.08.2023**

## Ausgleichsgymnastik

Tun Sie Ihrem Körper & Ihrer Seele etwas Gutes mit gezielten Körperübungen (im Sitzen, Stehen und Gehen), Musik, Spaß und einer bewussten Atmung.

**Zeit/Ort:** 9:30 - 10:30 Uhr, ZAB-Gruppenraum



## Ganzkörpergymnastik im Liegen

Wirbelsäule, Schultern und Nacken, aber auch Beine, Arme und Kopf können im Liegen besonders gut gedehnt werden. Mit Hilfe des Atmens lösen sich dabei dann viele Verspannungen. Nach dieser Stunde im Liegen wird der Körper im Stehen eine bessere Haltung einnehmen.

**Zeit/Ort:** 10:35 - 11:35 Uhr, ZAB-Gymnastikraum  
**Leitung:** **Beide Gruppen:** Barbara Oberhofer  
**Preis:** Mitglieder 3,50 € / Nichtmitglieder 4,30 €

Mittwoch, 02.08.2023

### „Radl-Werkstatt“ für Jung & Alt! Ab 8 Jahren

Lernt die wichtigsten Handgriffe und Materialien zum Platten reparieren kennen. Außerdem bekommt euer Fahrrad einen kleinen Check, ob Bremsen und Beleuchtung funktionieren. Eine Teilnahme ist mit und ohne eigenem Fahrrad möglich!

**Zeit:** 14:00 - 16:00 Uhr  
**Leitung:** Fredy Körner  
**Ort:** ZAB Zentrum Rumfordstraße 21a  
**Preis:** 3 €



Mittwoch, 02.08.2023

### Fitness Workout im Freien für Jung & Alt!

Eine abwechslungsreiche Stunde, um die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Musik und nette Gesellschaft sorgt für den Spaß dabei. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

**Zeit:** 20:00 - 21:00 Uhr  
**Leitung:** Cornelia Falciano  
**Ort:** Wiese neben der Schule, Regina-Ullmann-Str. 6, München-Oberföhring  
**Preis:** Mitglieder + Jugendliche ab 12 Jahren 3,30 € / Nichtmitglieder 4,80 €

Donnerstag, 03.08.2023



### Rama Dama – Wir bringen den ZAB auf Hochglanz!

Bereits Tradition ist das „Gemeinsame Anpacken“ in den ZAB- Räumen kurz vor der Sommerpause. Wir putzen, streichen, reparieren und sortieren das EG und den 1. Stock. **Wir freuen uns über zahlreiche Helfer!**

Alle Helfer laden wir zu einer zünftigen Brotzeit ein.

**Zeit:** Donnerstag, 9.00 - 17.00 Uhr

**Gerne auch stundenweise Hilfe!!!**

**Wichtig:** Bitte im Büro melden, damit wir planen können.

Montag, 07.08.2023

### JuKi - Ausflug den Mitmachbauernhof Gut Riem ab 6 Jahren

**Zeit:** 8:45 - 15:30 Uhr  
**Preis:** 10 €  
**Leitung:** Maria Schreyer  
**Treffpunkt:** 8:45 Uhr am Ostbahnhof



Montag, 07.08.2023

### Umgang mit der App Komoot



- Treffpunkt:** 17.00 Uhr, ZAB  
**Mitbringen:** Smartphone und Laptop oder Tablet (falls vorhanden)  
**Achtung:** An diesem Tag wird die Wanderung für den morgigen Dienstag geplant und auf dem Smartphone gespeichert.  
**Preis:** MG 8 € / NMG 12 €  
**Teilnehmer/innen:** Maximal 8 TN  
**Leitung:** Bertl Schmidt

Dienstag, 08.08.2023

### Wanderung - Navigation im Gelände mit Komoot

- Tour:** Die Wanderung macht nur Sinn, wenn man am Montag vorbereitet.  
**Treffpunkt:** Wird am Montag vorher festgelegt.  
**Teilnehmer/innen:** Maximal 8 TN, am besten die TN der Montagsfortbildung „Komoot“  
**Preis:** ZAB-Mitglieder 8 € / Nichtmitglieder 12 € plus Fahrtkosten  
**Leitung:** Bertl Schmidt

Mittwoch, 09.08.2023

### Radtour mit Bertl von der Würm zur Isar



- Treffpunkt:** 10.00 Uhr an der Theresienwiese am Fuße der Bavaria,  
**Tour:** Von der Wies'n an die Würm weiter bis Gauting und über die Römerstraße nach Buchenhain und zurück zum Biergarten am Flaucher  
**Länge:** Ca. 40 km  
**Preis:** MG 7 € / NMG 9 €

Donnerstag, 10.08.2023



### Biergartentreff mit Fredy Körner am Chinesischen Turm

Bei schönem Wetter (bei schlechtem Wetter entfällt der Biergartenbesuch) lassen wir uns an einem, zwei oder drei ZAB-Tisch/en nieder und genießen eine gemütliche Brotzeit.

- Treffpunkt:** Im Selbstbedienungsbereich, Nähe Lebensmittelausgabe  
**Zeit:** 11:30 Uhr - ca. 14:30 Uhr  
**MVG:** Bus 54, 58, 68, 154 z.B. ab Giselastraße oder Ostbahnhof oder Tram 16 Richtung Effnerplatz, Haltestelle Tivolistraße  
**Ansprechpartner:** Fredy Körner

Montag, 11.09.2023

## Juki - Ninja Day

**Angebot:** Parkour, Trampolin, Ninja-Warrior  
**Zeit:** 9:00 – 15:00 Uhr  
**Preis:** 15 €  
**Leitung:** Maria Schreyer  
**Treffpunkt:** 8:45 Uhr am Erlebniskraftwerk im Werksviertel



### Weitere Veranstaltungen im Jugend-/Kinderprogramm:

Bei Interesse bitte im JuKi-Büro anfragen: Tel. 30 90 85 63 oder per E-mail: [juki@zab-ev.de](mailto:juki@zab-ev.de)

Für alle JuKi-Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.