



## Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit

ZAB e.V. - Rumfordstr. 21a Rgb. - 80469 München

Tel: 089 / 30908563 - Internet: www.zab-ev.de

### ZAB Jugend-/Kinderprogramm

☀️ **FERIENPROGRAMM** ☀️ **Sommer 2023** ☀️

#### Boulder-Workshop (ab 7 J.)

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier könnt ihr in einem 3 Stündigen Workshop Boulder-Erfahrungen sammeln und erhaltet eine spielerische Einführung in Technik und Training.



**Termin:** Dienstag, 01.08. / 10:00 - 14:30 Uhr

**Ort:** Boulderwelt München Ost

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr Ostbahnhof oder 10:15 Uhr Boulderwelt

**Preis:** 12 €

#### „Radl-Werkstatt“ für Kinder ab 8 J. und Erwachsene

Hattet ihr schon einmal einen Platten und wusstet nicht, wie man ihn selber reparieren kann? In diesem Workshop lernt ihr die wichtigsten Handgriffe und das Equipment kennen. Außerdem bekommt euer Fahrrad einen kleinen Check, ob Beleuchtung, Schaltung und Bremsen funktionieren.

Eine Teilnahme ist mit und ohne eigenem Fahrrad möglich!



**Termin:** Mittwoch, 02.08. / 14:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** ZAB Zentrum, Rumfordstr. 21a, 80469 München

**Preis:** 3 €

#### Fitness Camp für Jugendliche ab 12 J. und Erwachsene

Eine abwechslungsreiche Stunde um die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Musik und nette Gesellschaft sorgt für den Spaß dabei.

**Termin:** Mittwoch, 02.08. / 20:00 - 21:00 Uhr

**Ort:** Wiese neben der Grundschule an der Regina-Ullmann-Str. 6

**Treffpunkt:** Schulparkplatz Regina-Ullmann Schule

**Preis:** Mitglieder + Jugendliche 3,30 € / Nichtmitglieder 4,80 €

#### Ausflug auf den Mitmachbauernhof (ab 6 J.)

Ihr bekommt spannende Einblicke in die Welt der Landwirtschaft, Nutztierhaltung, Getreideanbau und wie aus Körnern Lebensmittel werden. Im Mitmachstall könnt ihr selbst erleben, welche Arbeiten auf einem Bauernhof anfallen.



**Termin:** Montag, 07.08. / 8:45 - 15:30 Uhr

**Ort:** Mitmachbauernhof Gut Riem

**Treffpunkt:** 8:45 Uhr am Ostbahnhof

**Preis:** 10 €

#### Ninja-Day (Parkour, Trampolin, Ninja-Warrior) (8-14 J.)

Trampolin springen, Mauern hochlaufen, Saltos, sich durch die Halle hangeln und vieles mehr könnt ihr beim Ninja-Day ausprobieren.



**Termin:** Montag, 11.09. / 9:00 - 15:00 Uhr

**Ort:** Erlebniswerkstatt im Werksviertel-Mitte,

**Preis:** 15 €

**Anmeldung bitte über das Anmeldeformular  
an [juki@zab-ev.de](mailto:juki@zab-ev.de)**

Alle weiteren Infos erhaltet ihr rechtzeitig  
vor den Veranstaltungen per Mail.