

Kurse & Gruppen außerhalb des ZAB Zentrums

Mo	16:00 – 17:30	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
Mo	16:30 – 18:00	Volkstanz Mittlere Stufe (FG)	Laim
Mo	17:00 – 19:00	Basketball für Jung und Alt	Haidhausen
Mo	17:30 – 19:00	Selbstverteidigung & Karate	Zentrum / Frauenstr. 19
Mo	18:00 – 19:30	Volkstanz Fortgeschrittene	Laim
Mo	19:00 – 20:00	Ausgleichsgymnastik 55+	Oberföhring
Mo	20:00 – 21:00	Fitnessgymnastik	Oberföhring
Mo	20:30 – 22:00	Volleyball für Geübte	Oberföhring
Mo	20:00 – 22:00	Volleyball für Geübte	Haidhausen
Di	14:00 – 16:00	Kegeln 14-tägig	ASZ Altstadt
Di	16:00 – 17:00	Line - Tanz	Sendlinger Tor
Mi	09:00 – 09:45	Wassergymnastik	Ottobrunn
Mi	09:45 – 10:30	Wassergymnastik	Ottobrunn
Mi	17:00 – 18:30	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
Mi	20:00 – 21:30	Fitness Workout	Oberföhring
Do	14:00 – 15:00	Atem- und Bewegungstraining	Schwabing
So	13:30 – 17:00	Atemkreis	Neuhausen