



ZAB - FERIENPROGRAMM



Vom 27. Juli – 07. August 2026

Auch Nichtmitglieder und Neuinteressierte sind herzlich willkommen!

Anmeldung persönlich, per ☎ 29 99 20 bzw. Mail unter zab@zab-ev.de,
ab Freitag, 17. Juli 2026, 9 Uhr

Montag, 27.07.2026



Schachtreff für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wer hat Lust auf Schachspiel mitten in der Stadt?

Zeit/Ort: 11:00 - 12:30 Uhr, ZAB, Schleißheimerstr. 161
Anforderungen: Keine, jede Spielstärke ist willkommen!
Preis: ZAB-Mitglieder 1 € / Nichtmitglieder 2 €
Leitung: Beate Halbleib

Aquarellkurs für Interessierte

Dieser Nachmittag bietet die Möglichkeit, in unseren Aquarellkurs zu schnuppern. Anhand von Naturstudien, Stillleben und Landschaften wird die Aquarellmalerei erarbeitet. Gewisse Vorkenntnisse sollten vorhanden sein, jedoch geht die Leiterin sehr individuell auf den Einzelnen ein. Weitere Infos im Büro.

Zeit/Ort: 15:00 - 17:30 Uhr, ZAB, Schleißheimerstr. 161
Preis: ZAB-Mitglieder 11,50 € / Nichtmitglieder 13 €
Leitung: Adrine Ter-Arakelyan

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beginnt mit dem Einschätzen von gefährlichen Situationen sowie Methoden und Möglichkeiten, diese zu entschärfen und Aggression zu vermeiden. In Kombination mit einfachen Übungselementen aus Karate können das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Zeit/Ort: 17:30 - 18:30 Uhr, ZAB, Schleißheimerstr. 161
Preis: ZAB-MG 7 € / NMG 8 €
Leitung: Michael Zwick

Mittwoch, 29.07.2026

Mittlere Bergwanderung mit Niki

Tour: Wird in der Früh bekannt gegeben. Je nach Wetter lassen wir einige Höhenmeter weg und kühlen uns hinterher in einem Gewässer ab.
Anforderung: 700 Hm, ca. 4-5 Stunden mit Pausen
Preis: ZAB-MG 20 € / NMG 23 € inkl. Fahrt mit ZAB-Bus
Leitung: Niki Weigl
Abfahrt: 8:00 Uhr beim U-Bahnhof Innsbrucker Ring / Rogatekirche mit dem Kleinbus



Donnerstag, 30.07.2026

Radtour mit Gisela Farrenkopf

Treffpunkt: Biergarten Aumeister am Eingang beim Radständer, 10:00 Uhr.
Tour: Über Englischen Garten zum mittleren Isarkanal und zum Fröttmaninger Berg, Fröttmaninger Heide zum Schloss Oberschleißheim und zurück. (40 km).
Anforderungen: Man kann sowohl mit E-Bike als auch mit einem normalen Fahrrad teilnehmen. Der Leiter gibt ein gemütliches Tempo vor, das der Gruppe entspricht.
Preis: Mitglieder 7 € / Nichtmitglieder 9 € (Zahlung vor Ort oder Überweisung)
Mitbringen: Brotzeit, Getränk, Anorak, Badezeug

Freitag, 31.07.2026

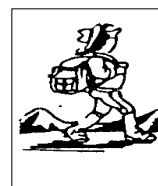
Boule Spielen im Bayernpark

In der Ferienfreizeit gibt es dieses Jahr etwas französisches - Boule! Wir spielen am 31.7. und 7.8.26.

Termin: Freitag, 31.07.2026, 10:00-12:00 Uhr, im Bayernpark
Treffpunkt: ZAB, Schleißheimer Str. 161 um 9:45 Uhr
Preis: MG 2 € / NMG 3 €
Leitung: Ilse Warninghoff

Bergwanderung mit Bertl

Tour: Wird in der Früh bekannt gegeben. Je nach Wetter lassen wir einige Höhenmeter weg und kühlen uns hinterher in einem Gewässer ab.
Anforderung: **500 Hm**, ca. 4-5 Stunden mit Pausen
Preis: MG 20 € / NMG 23 € inkl. Fahrt mit ZAB-Bus
Leitung: Bertl Schmidt
Abfahrt: 9:00 Uhr beim U-Bahnhof Innsbrucker Ring / Rogatekirche mit dem Kleinbus



Montag, 03.08.2026

Smartphone-Kurs zu wichtigen Themen

Auch in den Sommerferien kommt man nicht ohne Smartphone aus, deswegen widmen wir uns den Themen, welche die meisten beschäftigen. Z.B. die Buchung von Arztterminen, was ganz einfach übers Handy geht, sowie weitere nützliche Funktionen des Smartphones. Zusätzlich geht es um Sicherheit im Netz, da es immer mehr betrügerische Fakes und Missbrauch von Daten gibt.

Termin: Montag, 03.08.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, ZAB, Schleißheimer Str. 161
Preis: MG 10 € / NMG 11 €
Leitung: Laura Kadriaj

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beginnt mit dem Einschätzen von gefährlichen Situationen sowie Methoden und Möglichkeiten, diese zu entschärfen und Aggression zu vermeiden. In Kombination mit einfachen Übungselementen aus Karate können das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Zeit/Ort: 17:30 - 18:30 Uhr, ZAB, Schleißheimerstr. 161
Preis: ZAB-MG 7 € / NMG 8 €
Leitung: Michael Zwick

Dienstag, 04.08.2026



Biergartentreff am Chinesischen Turm mit Fredy

Bei schönem Wetter lassen wir uns an zwei, drei oder vier ZAB-Tischen nieder und genießen eine gemütliche Brotzeit.



Treffpunkt: Im Selbstbedienungsbereich, Nähe Lebensmittelausgabe
Zeit: 11:30 - 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
Achtung: **Bei Regenwetter findet der Treff am Donnerstag, den 6.8. statt!!**

Mittwoch, 05.08.2026

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: 11:15 - 12:15 Uhr, ZAB-Gymnastikraum
Leitung: Barbara Oberhofer
Preis: Mitglieder 3,50 € / Nichtmitglieder 4,30 €

Fitnessstraining für Jung & Alt (13-99 Jahre)

Fit in die Ferien mit Fitnessübungen, die für jedes Alter und jede Leistungsfähigkeit variiert werden können. Gemeinsam macht das Training mehr Spaß! Matten sind nicht erforderlich.

Zeit/Ort: 19:30 - 20:30 Uhr, Wiese neben der Regina-Ullmann-Schule
Treffpunkt: 19:30 Uhr auf dem Schulparkplatz, Regina-Ullmann-Str. 6
Preis: Jugendliche: 3,50 €, Erwachsene: MG/NMG 5 €
Leitung: Cornelia Humpelmaier

Donnerstag, 06.08.2026

Leichte Wanderung mit Bergblick mit Michael

Tour: Wird je nach Wetter in der Früh bekannt gegeben
Anforderung: 50 Hm, ca. 2-3 Stunden mit Pausen
Preis: ZAB-Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 23 € inkl. Fahrt mit ZAB-Bus
Leitung: Michael Ständer
Abfahrt: 9:30 Uhr beim U-Bahnhof Innsbrucker Ring / Rogatekirche mit dem Kleinbus

Donnerstag, 06.08.2026

Radtour mit Gerhard Leiser

- Treffpunkt:** S-Bahn-Station Feldmoching, 11:00 Uhr
Tour: Von Feldmoching zum Dachauer Schloss mit Besuch des Parks und des Cafes. Auf Hin- und Rückweg gibt es Bademöglichkeiten (Karlsfelder See, Waldschwaigsee). Zurück nach Feldmoching (ca. 35 km).
Anforderungen: Man kann sowohl mit E-Bike als auch mit einem normalen Fahrrad teilnehmen. Der Leiter gibt ein gemütliches Tempo vor, das der Gruppe entspricht.
Teilnahmegebühr: MG 7 € / NMG 9 € (Zahlung vor Ort oder Überweisung)
Mitbringen: Brotzeit, Getränk, Anorak, Badezeug



Kulturwanderung nach Freiham mit Karin

Treffpunkt: 06.08.26 um 9:29 Uhr am S-Bahnhof Gräfelfing

Kulturwandern nach Freiham an einem Donnerstag!
Wir werden am Donnerstag, den 06.08.26 wieder einen Abstecher nach Freiham machen. Zuvor werden wir bei einer Führung eine Stiftung kennenlernen, welche uns die Arbeit in der Umweltbildung vorstellt. Wir erfahren viel über der Pflege der Flächen und dem ökologischen Anbau und dürfen auch die Köstlichkeiten aus der Ernte dort probieren.

- Treffpunkt:** 09:29 Uhr, am S-Bahnhof Gräfelfing
Preis: MG 9 € / NMG 12 €
Leitung: Karin Wolff

Freitag, 07.08.2026

Boule Spielen im Bayernpark

In der Ferienfreizeit gibt es dieses Jahr etwas französisches - Boule! Wir spielen am 31.7. und 7.8.26

- Termin:** Freitag, 07.08.2026, 10:00 – 12:00 Uhr, im Bayernpark.
Treffpunkt: ZAB, Schleißheimer Str. 161 um 9:45 Uhr
Preis: 2 € MG / 3 € NMG
Leitung: Ilse Warninghoff

Veranstaltungen im Jugend-/Kinderprogramm: Tel. 309 085 63 / mail: juki@zab-ev.de

Vom 08.08.2026 bis einschließlich 31.08.2026 ist der ZAB zu.



**Viel Freude beim Ferienprogramm 2026
und einen schönen Sommer wünscht euch der ZAB**