

## Übersicht der Kurse und Gruppen im ZAB - Zentrum

### Montag

09:00 – 10:15	Ganzheitliche Bewegungsschulung nach Feldenkrais
11:00 – 12:30	Schachtreff
11:00 – 12:00	Locker vom Hocker: Gymnastik rund um den Sitz
12:30 – 13:30	Pilates
14:30 – 16:00	Bauchtanz für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
14:30 – 16:00	Gesprächsgruppe (EG)
16:15 – 17:45	Literaturettreff (monatlich am letzten Montag des Monats)
17:00 – 18:15	Volkstanz (Fortgeschrittene Stufe III)
18:30 – 19:45	Feierabend (neu!)

### Dienstag

10:00 – 11:30	Gedächtnistraining „Plus“
11:00 – 12:00	Rückentraining als Rehasport
12:30 – 13:30	Osteoporosegymnastik I
13:15 – 14:15	Englisch Anfänger/innen (EG)
14:00 – 15:00	Osteoporosegymnastik II
14:30 – 16:00	Englisch Literaturkreis (EG)
15:30 – 18:30	Meditation und Malen
17:00 – 18:30	Singgruppe

### Mittwoch

09:30 – 10:30	Gymnastik 66 Plus
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
15:00 – 17:30	Aquarellmalerei
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 Spieletreff
13:45 – 14:45	Italienisch für Anfänger/innen
15:00 – 16:30	Italienisch für Mittelstufe
18:15 – 19:45	Spanisch für Teilnehmer/innen mit VK (14-tägig)
18:30 – 20:00	Taiji-Qigong
20:00 – 21:00	Taiji-Qigong für Anfänger/innen

### Freitag

10:00 – 11:30	Häkelgruppe (neu!)
10:30 – 12:00	Smartphonekurs jeden 2. und 4. Freitag (EG)
10:45 – 12:15	Englisch für Fortgeschrittene
12:30 – 14:00	Smartphonekurs jeden 2. und 4. Freitag (EG)
12:30 – 13:30	Knie - Rücken - Qi Gong

Termine bitte im ZAB-Büro erfragen

Ikonenmalerei

Einzelberatung / Digitale Begleitung auf Dauer

ZAB-Kino monatlich

## Kurse und Gruppen außerhalb des ZAB-Zentrums

		Wassergymnastik	Steht aktuell nicht fest!
Mo	16:30 – 18:00	Koronarsport	Zentrum / Frauenstr. 19
Mo	16:30 – 18:00	Volkstanz Mittlere Stufe (FG)	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	20:30 – 22:00	Volleyball für Geübte	Oberföhring
Mo	20:00 – 21:30	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	20:30 – 22:00	Fitness Workout	Oberföhring
Do	14:15 – 15:15	Atem- und Bewegungstraining	Schwabing
Do	19:00 – 21:00	Volkstanz (Fortgeschr. IV)	Zentrum / Frauenstr. 19

So	13:30 – 17:00	Atemkreis	Neuhausen
----	---------------	-----------	-----------

## Onlinekurse

Montag	09:00 - 10:00	Osteoporosegymnastik
Dienstag	10:30 - 12:00	Philosophie
Donnerstag	10:00 - 11:00	ZAB-Online-Stammtisch