



## Kursübersicht Mai – August 2024

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
10 – 11 Uhr Rückentraining	9:45 – 10:45 Uhr Fit und in Balance	10:30 – 11:30 Uhr Gedächtnis- training	10 – 11:30 Uhr Digitaler Stammtisch	10:30 – 11:30 Uhr Männersport
11 – 12 Uhr Beckenboden- gymnastik	10 – 11:30 Uhr Nordic Walking	10:30 – 12 Uhr Englisch für alle	11 – 12 Uhr Qigong für die Gelenke	
12 – 13 Uhr Pilates	11 – 12 Uhr Yoga auf dem Stuhl	11 – 12 Uhr Gymnastik auf dem Stuhl		
14 – 15:30 Uhr Neurotango	Ab 14 Uhr Tischtennis		14 – 15 Uhr Yoga für alle	
		15 – 16 Uhr Qigong	15:30 – 17 Uhr Tanz, Spiel und Spaß	

Nähere Infos und Anmeldung: Alten- und Service- Zentrum Westend, Tulbeckstr. 31,  
80339 München, Tel: 089/540 30 820

