



## Kursprogramm im ASZ Westend 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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 Stamm- tisch	10:30 – 11:30 Uhr Männersport
11 – 12 Uhr Beckenboden- gymnastik	11 – 12 Uhr Sanftes Yoga auf dem Stuhl	10:30 – 11:30 Uhr Let´s speak English	11 – 12 Uhr Qigong für die Gelenke	
12 – 13 Uhr Pilates		11 – 12 Uhr Gymnastik auf dem Stuhl	Ab 14 Uhr Schafkopfrunde	
14 – 15:30 Uhr Sinnesübungen mit Klangschalen	Ab 14 Uhr Tischtennis	15 – 16 Uhr Qigong	14 – 15 Uhr Yoga für alle	
14 – 15:30 Uhr Zeichnen macht Spaß			15:30 – 17 Uhr Begegnung in Spiel und Bewegung	

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