



Kursprogramm im ASZ Westend

- Rückentraining vom 18.09.23 – 11.12.23
 - Beckenbodengymnastik vom 18.09.23 – 11.12.23
 - Pilates vom 18.09.23 – 11.12.23
 - Let's speak Englisch vom 04.09.23 – 20.11.23
 - Zeichnen macht Spaß vom 09.10.23 – 11.12.23
 - Fit und in Balance vom 12.09.23 – 21.11.23
 - Sanftes Yoga auf dem Stuhl vom 12.09.23 – 12.12.23
 - Gedächtnistraining vom 04.10.23 – 13.12.23
 - Gymnastik auf dem Stuhl vom 20.09.23 – 13.12.23
 - Qigong vom 27.09.23 06.12.23
 - Qigong für die Gelenke vom 21.09.23 – 23.11.23
 - Yoga für alle vom 05.10.23 – 14.12.23
-
- Tischtennis, immer dienstags
 - Digitaler Stammtisch, immer donnerstags
 - Schafkopfen, immer donnerstags
 - Tanz, Spiel und Spaß, Donnerstag 14-tägig
 - Männersport, immer freitags

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