

Übersicht der online - Angebote im Erwachsenenprogramm ZAB e.V.

Stand: 28.04.2021

Tag / Start	Uhrzeit	Kursleiter	Kurs	Kursgebühr	Bemerkung
Montag	09:00 - 10:15	Ruth	Sanfte Bewegung mit Yoga und Qigong	5x MG 20 € / NMG 23 €	Zoom
Montag	11:30 – 12:00	Eva-Marie	Gymnastik + Stretching	5 x MG € 8,75 / NMG € 11,25	Zoom
Montag	16:00 - 17:00	Niki	Rückentraining	Einzelstunden: MG 3,50 € / NMG 4,50 €	Zoom
Montag	20:00 - 21:00	Cornelia	Fitnessgymnastik	5x MG 16,50 € / NMG 24 €	WhatsApp
Dienstag	10:30 - 12:00	Peter	Philosophie	10er-Kurs: pro Kursstd. MG 5,80 € / NMG 6,70 €	Zoom
Dienstag	12:30 - 13:30	Beate	Osteoporose-Gymnastik	5x mit Verordnung: MG 10 € / NMG 12,50 € 5x ohne Verordnung: MG 19 € / NMG 21,50 €	Zoom
Dienstag	16:00 - 17:00	Helga / Marianne	Line Tanz	10x MG 31 € / NMG 37 €	Zoom
Dienstag	15:45 - 18:45	Ursula	Malen und Meditationen	5x MG 62 € / NMG 69 €	E-mail
Mittwoch	09:20 - 10:30	Bertl	Skigymnastik	Einzelstunden: MG 3,50 € / NMG 4,50 €	Zoom
Mittwoch	10:30 - 11:30	Marlene	Salsa	4x MG 15 € / NMG 18 €	Zoom
Mittwoch	17:00 – 19:30	Ulrike	Volkstanz	Pro Stunde MG € 3,50 / NMG € 4,50	Zoom
Mittwoch	20:00 - 21:00	Cornelia	Fitness Workout	Halbjahr 17.2.-28.7.21 MG 66 € / NMG 96 €	WhatsApp
Donnerstag	10:00 -11:00	Fredy + Andrea	ZAB - Stammtisch	MG 3 € / NMG 4 € pro Treff	Zoom