

## Montag

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

## 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 Mittelstufe (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
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 (neu!)
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 (neu!)

## Freitag

09:30 – 10:30	Rückentraining als Rehasport
10:30 – 12:00	Smartphonekurs jeden 2. und 4. Freitag (EG)
10:00 – 11:30	Zauberharfe
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
14:30 – 16:00	Bauchtanz für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

## Nach Absprache - Termine bitte im ZAB-Büro erfragen

Ikonenmalerei
Einzelberatung / Digitale Begleitung auf Dauer
ZAB-Kino monatlich