

Übersicht der Kurse und Gruppen im ZAB - Zentrum

Montag

09:00 - 10:15	Ganzheitliche Bewegungsschulung nach Feldenkrais
11:00 - 12:30	Schachtreff
11:00 - 12:00	Locker vom Hocker: Gymnastik rund um den Sitz
12:30 - 13:30	Pilates
14:00 - 15:30	Smartphonekurs für FG, jeden 4. Montag
14:30 - 16:00	Gesprächsgruppe
16:15 - 17:45	Literaturtreff (monatlich am letzten Montag des Monats)
17:00 - 18:15	Volkstanz (Fortgeschrittene Stufe III)

Dienstag

10:00 - 11:30	Geistig Fit Bleiben
11:00 - 12:00	Rückentraining als Rehasport
12:30 - 13:30	Osteoporosegymnastik I
13:15 - 14:15	Englisch Anfänger/innen
14:00 - 15:00	Osteoporosegymnastik II
15:30 - 18:30	Meditation und Malen
17:00 - 18:30	Singgruppe

Mittwoch

10:00 - 11:00	Gymnastik 66 Plus
10:30 - 12:00	Philosophischer Gesprächskreis
11:15 - 12:15	Ganzkörpergymnastik im Liegen (jeden 1. Mi. im Monat)
11:15 - 12:15	Salsa für Fortgeschrittene (nicht am 1. Mi. des Monats)
12:00 - 13:15	Mittagstisch

13:30 - 14:30	Qi Gong
14:45 - 17:15	Aquarellmalerei
15:00 - 17:00	Orientalischer Tanz und Gymnastik
17:30 - 19:00	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
13:30 - 14:30	Italienisch für Anfänger/innen
15:00 - 16:30	Italienisch für Mittelstufe
18:15 - 19:45	Spanisch für Teilnehmer/innen mit VK (14-tägig)
18:00 - 19:30	Taiji-Qigong
19:30 - 20:30	Taiji-Qigong für Anfänger/innen

Freitag

10:00 - 11:30	Kreativgruppe
10:30 - 12:00	Smartphonekurs für AF jeden 4. Freitag
10:45 - 12:15	Englisch für Fortgeschrittene
12:15 - 13:15	Knie - Rücken - Qi Gong
13:30 - 15:00	Bauchtanz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
17:00 - 19:00	Volkstanz für Fortgeschrittene

Termine bitte im ZAB-Büro erfragen

Nach Absprache	Einzelberatung / Digitale Begleitung auf Dauer
-------------------	--

Nach Absprache	ZAB-Kino monatlich
-------------------	--------------------