

Bildungs- und Gesundheitszentrum

Übersicht über alle Land-Kurse: Bewegung und Entspannung 8/2017 - 7/2018

Mo

Di

Mi

Do

Fr

<p>8.30 Uhr NEU Hatha Yoga</p> <p>9.30 Uhr NEU Hatha Yoga</p> <p>*15.30 Uhr NEU + *16.30 Uhr NEU Pilates im Bürgerhaus in Altenberge</p>	<p><i>8.30 Uhr Pilates Anfänger</i></p> <p><i>9.30 Uhr Pilates Anfänger</i></p> <p>16.45 Uhr Hatha Yoga</p>	<p><i>8.30 Uhr Indoorcycling</i></p>		<p>8.30 Uhr Hatha Yoga</p>		
<p>18.00 Uhr Hatha Yoga</p> <p><i>18.00 Uhr Fitness für Rücken</i></p> <p><i>19.00 Uhr NEU Fitness für Rücken</i></p> <p><i>20.00 Uhr Fitness für Rücken</i></p> <p><i>20.05 Uhr Wirbelsäulengymnastik</i></p>	<p>18.00 Uhr Tai Chi - Fortgeschrittene</p> <p>19.15 Uhr Tai Chi - Anfänger (mit Vorkenntnissen)</p> <p><i>18.15 Uhr Indoorcycling</i></p> <p><i>19.30 Uhr Sensitive Cycling</i></p> <p>18.15 Uhr Hatha Yoga</p> <p>20.00 Uhr Hatha Yoga</p>	<p>17.45 Uhr Feldenkrais und Laufen</p> <p>18.00 Uhr Qi Gong</p> <p><i>18.00 Uhr Pilates - Fortgeschrittene</i></p> <p><i>19.15 Uhr Pilates - Anfänger</i></p> <p><i>20.30 Uhr Pilates - Anfänger</i></p> <p>19.30 Uhr Feldenkrais</p>	<p>18.00 Uhr (neue Zeit) Hatha Yoga</p> <p>19.15 Uhr (neue Zeit) Hatha Yoga</p> <p>18.15 Uhr Progressive Muskelentspannung</p> <p>19.45 Uhr Autogenes Training</p>	<p>Rot: Bewegung</p> <p>Schwarz: Entspannung</p>	<p>Einige der Präventions- kurse werden von den Krankenkassen bezu- schusst. Bitte fragen Sie bei uns im Büro nach.</p> <p>Sie können außerdem wählen aus über 100 re- gelmäßigen Aquakursen im Bewegungsbad Gre- ven und im Bewegungs- bad der Johannes-Klinik Altenberge</p>	<p>Die genauen Kurszeiten finden Sie im Internet, im Programmheft 2017/18 oder erfahren Sie telefonisch bei uns.</p> <p>Wir freuen uns auf Sie!</p>

Bildungs- und Gesundheitszentrum

Tel. 02571 / 502-257

Mail: infobildungszentrum-greven.de

www.bildungszentrum-greven.de

Büroöffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr Mo+Mi 14.00-17.30 Uhr

* Kurs in Altenberge, sonst: Greven

Stand: 22.06/17, gültig bis 07/18

Abteilung der Maria-Josef-Hospital GmbH Greven. Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster