

# Programmjahr 2022/23

## Bewegungs- und Entspannungskurse und Eltern-Kind-Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Hatha Yoga</b> mit Tania Raum 3 <b>08:30-09:30</b> <b>09:45-10:45</b></p>		<p><b>Indoorcycling</b> mit Sonja Raum 3 <b>08:30 – 9:15</b></p>	<p><b>Pilates</b> mit Silvia Raum 3 <b>08:30-09:30</b> <b>09:45-10:45</b> <b>11:00-12:00</b></p> <p><b>Zusammenwachsen</b> mit Edith Raum 2 NEU (März-April 2022): <b>09:30-11:00</b></p>	<p><b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Gaby Raum 3 <b>08:30-9:45</b></p> <p><b>Spielgruppe</b> mit Claudia Raum 4 (Feb.-Aug. 2021): <b>09:00-10:30</b> (März-September 2021): <b>10:45-12:15</b></p> <p><b>PEKIP</b> mit Anke Raum 2 <b>11:00-12:30</b></p>
<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Jutta Raum 3 <b>19:00-20:15</b></p> <p><b>Rückenfitness</b> mit Zdena Raum 4 <b>19:00-19:55</b> <b>20.05-21.00</b></p>	<p><b>Hatha Yoga</b> mit Sonia Raum 3 <b>16:45-18:00</b></p> <p>mit Christian Raum 4 <b>18:15-19:30</b> <b>19:45-21:00</b></p> <p><b>Tai Chi/Qi Gong</b> mit Dieter Raum 2 <b>18:00-19:00</b> <b>19:15-20:15</b></p> <p><b>Indoorcycling</b> mit Sonja Raum 3 <b>18:15-19:15</b> <b>19:30-20:30</b></p>	<p><b>Drums Alive</b> mit Christa Raum 4 <b>18:30-19:30</b> NEU</p> <p><b>Feldenkrais</b> mit Siggie Raum 4 <b>20:00-21:15</b></p>	<p><b>Sitzgymnastik</b> mit Alex Raum 4 <b>16.15-17.00</b> <b>17.00-17.45</b></p> <p><b>PMR</b> mit Ursula Raum 4 <b>18:15-19:15</b></p> <p><b>Gesundheits-Qi Gong</b> o. <b>Autogenes Training</b> (im Wechsel) mit Ursula Raum 4 <b>19:30-20:30</b></p> <p><b>Hatha Yoga</b> mit Antje Raum 3 <b>18:30-19:30</b></p>	<p><b>Qigong</b> mit Helene Raum 3 <b>16:00-17:00</b> <b>17:15-18:15</b></p> <p><b>Legende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fitnesskurs</b></li> <li>• <b>Entspannungskurs</b></li> <li>• <b>Seniorenkurs</b></li> <li>• <b>Eltern-Kind-Gruppe</b></li> </ul> <p>Die genauen Anfangsdaten finden Sie auf unserer Homepage.</p> <p>Alle Kurse finden unter Einhaltung der zurzeit gültigen Hygiene- und Infektionsschutzstandards statt.</p> <p>Wir freuen uns auf Sie! Das Team des BUGZ</p>

Anmeldung: Tel. 02571-502-16 600 (Mo-Fr 9-12 Uhr, ggf. AB)

Mail: [info@bildungszentrum-greven.de](mailto:info@bildungszentrum-greven.de) [www.bildungszentrum-greven.de](http://www.bildungszentrum-greven.de)

Ort: Bildungs- und Gesundheitszentrum Greven