

Kursplan 2025/26

NEUE Kurse!
JETZT ANMELDEN!



Bildungs- & Gesundheitszentrum
Greven

Bewegung - Entspannung - Familienbildung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Ganzkörpertraining <i>neu</i> 08:00-08:45
Hatha Yoga 08:30-09:30 09:45-10:45	<i>neu</i> Schlingentraining 09:00-10:00	Indoorcycling 08:30-09:30	Pilates 08:30-09:30 09:45-10:45 11:00-12:00	<i>neu</i> Core-Training 08:55-09:40
		Musikzwerge (1-2,5 Jahre) 09:30-11:00 <i>neu</i>	<i>neu</i> Hatha Yoga 08:30-09:30	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 08:30-09:45
			Yoga für Mutter und Baby 09:45-10:30	Qi Gong 16.00-17.00 / 17:15-18:15
				Samstag / Sonntag
Anti-Stress-Yoga 17:00-18:15 18:30-19:45	<i>neu</i> Feldenkrais 16:15-17:30	<i>neu</i> Hula Hoop 18:15-19:00	<i>neu</i> Tai Chi 17:00-18:00	Feldenkrais am Sonntag**
Feldenkrais 17:30-18:45	Hatha Yoga 16:40-17:55	<i>neu</i> Faszientraining 18:00-19:00	Sitzgymnastik 16:15-17:00 / 17:00-17:45	„Berührbar sein“**
<i>neu</i> Bauch-Beine-Po (BBP) 18:15-19:15	Qi Gong 18:00-19:00 19:15-20:15	„Ich nehme ab“** 18:30-20:00	Kundalini-Yoga 17:45-19:00	„Atem“ / MBSR**
Rückenfitness 19:00-20:00	<i>neu</i> Meditation & Entspannung 19:00-21:30	PMR 18:15-19:15	PMR 18:15-19:15	Legende: Entspannungskurse Bewegungskurse Familienbildung Sonstige Kurse
Wirbelsäulengymnastik 19:00-20:15	Indoorcycling 18:20-19:20 Cycling 19:30-20:30 Sensitive Cycling	Yin-Yoga 19:00-20:15	„Ich nehme ab“** 18:30-20:00	** nicht regelmäßig

Stand: 02.07.25

Die genauen Anfangskursdaten finden Sie auf unserer Homepage. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Rücksprache möglich.

Anmeldung unter:

Tel. 02571-502-16600

Info@bildungszentrum-greven.de

www.bildungszentrum-greven.de

Aquakurse, Babyschwimmen, Kinderschwimmkurse finden Sie auf den Aqua-Kursplänen für Greven und Altenberge.

Kursort: BUGZ Alte Lindenstraße 27 48268 Greven

Insta: bugzgreven

FB: Bildungs- und Gesundheitszentrum Greven

Bildungs- und Gesundheitszentrum Greven

Alte Lindenstr. 27 48268 Greven

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster