

Kursplan 2026/27

Bewegung - Entspannung - Familienbildung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Wake up & Workout neu 08:15-09:00	Pilates 08:30-09:30 / 09:45-10:45	Hatha Yoga für Fortgeschrittene 08:30-09:45
Hatha Yoga 08:30-09:30 09:45-10:45		Indoorcycling 08:30-09:30	Hatha Yoga 08:30-09:30	Ganzkörperzirkel 08:55-09:40
PEKiP in ersten Jahr neu 09:00-10:30 10:35-12:05	Musikzwerge (1-2,5 Jahre) neu 10:00-11:00		Yoga für Mutter und Baby 09:45-10:30	Schlingentraining 09:55-10:40
			Sitzgymnastik 09:30-10:30	
			Bewegung & Tanz Ü60 neu 10:45-11:45	
Anti-Stress-Yoga 17:00-18:15	Feldenkrais 16:15-17:30			Samstag / Sonntag
Yoga in der Schwangerschaft neu 18:15-19:15	Hatha Yoga 16:40-17:55	Faszientraining 18:00-19:00	Sitzgymnastik 16:15-17:00 / 17:00-17:45	Entspannungstage (für Frauen)**
Feldenkrais 17:30-18:45	Qi Gong 18:00-19:00 / 19:15-20:15	„Ich nehme ab“** 18:30-20:00	Kundalini-Yoga 17:45-19:00	
Bauch-Beine-Po (BBP) 18:15-19:15	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	
Rückenfitness 19:00-20:00			PMR 18:15-19:15	
Wirbelsäulengymnastik 19:00-20:15				

Legende:

Entspannung / Resilienz

Bewegung / Sport

Familienbildung

Sonstige Kurse

** nicht regelmäßig

Stand: 11.08.26

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

