

Bewegungs- und Entspannungskurse Programmjahr 2020/21

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08:30-09:30 + 09:45-10:45 Hatha Yoga mit Tania R. 3</p> <p>09:00-10:15 + 10:45-12:00 Spielgruppe mit Claudia R. 4</p>	<p>08:30-09:30 + 09:45-10:45 Pilates mit Alex R. 3</p>	<p>8:30-9:15 Indoorcycling mit Sonja R. 5</p>	<p>08:15-09:15 NEU Rückenfitness 40+ mit Alex R. 4</p> <p>08:30-09:30 + 09:45-10:45 Pilates mit Silvia R. 3</p> <p>09:30-10:15 NEU Sitzgymnastik mit Alex R. 4</p> <p>10:30-11:30 NEU Seniorengymnastik mit Alex R. 4</p>	<p>08:30-9:45 Hatha Yoga mit Gaby R. 3</p> <p>10:15-11:00 NEU Sitzgymnastik mit Renate R. 3</p> <p>11:15-12:00 NEU Fit ab 60/70 mit Renate R. 3</p> <p>09:00-10:15 Spielgruppe mit Claudia R. 4</p>
<p>18:00-18:45 + 19:00-19:45 Rückenfitness mit Heidi R. 3</p> <p>18:00-19:00 + 19:15-20:15 Dance Workout mit Radka R. 5</p> <p>20:00-21:00 Rückenfitness mit Zdena R. 4</p> <p>19:00-19:45 + 20:00-20:45 Wirbelsäulen- gymnastik mit Jutta R. 3</p>	<p>16:45-17:45 Hatha Yoga mit Sonia R. 3</p> <p>18:15-19:30 + 19:45-21:00 Hatha Yoga mit Christian R. 3</p> <p>18:00-19:00 + Tai Chi/Qi Gong mit Dieter R. 4</p> <p>19:15-20:15 Tai Chi (Fortg.) mit Dieter R. 4</p> <p>18:15-19:15 + 19:30-20:30 Indoorcycling mit Sonja R. 5</p>	<p>19:30-20:45 Feldenkrais mit Saggi R. 4</p>	<p>18:00-19:00 + 19:15-20:15 Hatha Yoga mit Antje R. 4</p> <p>18:15-19:15 + 19:30-20:15 PMR mit Ursula R. 3</p> <p>20:30-21:15 NEU Gesundheits- Qigong mit Ursula R. 3</p>	<p>15:45-16:45 + 17:00-18:00 Qigong mit Helene R. 3</p> <p>Legende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnesskurs • Entspannungskurs • Seniorenkurs <p>R.= Raum</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

www.bildungszentrum-greven.de

Kursblöcke: Block 1: Mitte September bis Ende November 2020

Block 2: Anfang Dezember 2020 bis Mitte März 2021

Block 3: Mitte März bis Anfang Juli 2021

(Stand 01.09.20)