

Herzlich Willkommen
bei

KursPlan

(ab Mai 2025)

Bewegung & Balance www.bewegungundbalance.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mama Workout & Core nach der Schwangerschaft 9.00 - 9.45 Uhr		Mama Workout & Core nach der Schwangerschaft 9.00 - 9.45 Uhr	World Jumping 1 WellFit 9.30 - 10.15 Uhr			
Vital Mix 10.15 - 11.00 Uhr ★	Senioren aktiv (mit dem Stuhl) 10.00 - 10.45 Uhr	Wirbelsäule 1 beweglich & stark 10.15 - 11.00 Uhr ★	World Jumping 2 WellFit 10.30 - 11.15 Uhr	YogaPilates 1 10.00 - 10.45 Uhr ★	Workshop Time (siehe Aushang)	Special Sunday Time 10.00 - 10.50 Uhr
BaLLance Dr. Tanja Kühne Methode nach der Geburt 11.00 - 11.45 Uhr 4-Wochen-Kurs	Pilates 11.00 - 11.45 Uhr ★	Wirbelsäule 2 beweglich & stark 11.15 - 12.00 Uhr		YogaPilates 2 11.00 - 11.45 Uhr		
				offene BewegungsSprechstunde 12.00 Uhr		
	BaLLance Dr. Tanja Kühne Methode während der Schwangerschaft 16.30 - 17.15 Uhr 4-Wochen-Kurs	Yoga Kids ab 6 J. 16.00 - 16.45 Uhr				
Rücken Fit 17.30 - 18.20 Uhr	YogaPilates 17.30 - 18.20 Uhr auch für Schwangere ★	Pilates 18.00 - 18.50 Uhr ★	Wirbelsäule 17.30 - 18.20 Uhr ★	Faszien, Mobility Stretch 17.30 - 18.15 Uhr ★		
Pilates 18.30 - 19.20 Uhr ★	BaLLance Dr. Tanja Kühne Methode 18.30 - 19.15 Uhr 8-Wochen-Kurs	Fitness Mix 19.00 - 19.50 Uhr	GanzkörperWorkout mit dem Step 18.30 - 19.20 Uhr			
Yoga wohltuend sanft auch für Schwangere 19.30 - 20.20 Uhr	World Jumping & Work 19.30-20.20 Uhr	GanzkörperWorkout mit dem Step 20.00 - 20.50 Uhr	World Jumping & Work 19.30 - 20.20 Uhr			

Alle Infos, Details und Reservierung

bei Heike Nees

0172 6926710 / info@heikenees.de

Präsenz & Online ★

Bewegung & Balance

Buschstraße 4

Eingang Gebäuderückseite Richelieu Allee

64850 Schaafheim