

Herzlich Willkommen
bei

KursPlan

(Herbst 2025)

Bewegung & Balance

www.bewegungundbalance.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mama Workout & Core nach der Schwangerschaft 9.15 - 10.00 Uhr		Mama Workout & Core nach der Schwangerschaft 9.15 - 10.00 Uhr				
Vital Mix 10.15 - 11.00 Uhr	Senioren aktiv (mit dem Stuhl) 10.00 - 10.45 Uhr	Wirbelsäule 10.15 - 11.00 Uhr ★	World Jumping WellFit 10.00 - 10.45 Uhr	YogaPilates 1 10.00 - 10.45 Uhr ★	Workshop Time (siehe Aushang)	Sunday Workout 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 ★			YogaPilates 2 11.00 - 11.45 Uhr		Termine siehe BuchungsLink
				offene BewegungsSprechstunde 12.00 Uhr		
		Yoga Kids ab 8 J. 16.00 - 16.45 Uhr				
Rücken Fit 17.30 - 18.20 Uhr	YogaPilates 17.30 - 18.20 Uhr ★	Pilates 18.00 - 18.50 Uhr ★	Wirbelsäule 17.30 - 18.20 Uhr ★	Faszien, Mobility Stretch 17.30 - 18.20 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	Workout mit dem Step & Kleingeräte 18.30 - 19.20 Uhr			
Yoga sanft & wohltuend 19.30 - 20.20 Uhr	Bauch Beine Popo 19.30 - 20.20 Uhr	Workout mit dem Step & Kleingeräte 20.00 - 20.50 Uhr	World Jumping & Workout mit Kleingeräte 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 Richelieuer Allee
64850 Schaafheim