

Herzlich Willkommen
bei

KursPlan (Herbst 2024)

Bewegung & Balance www.bewegungundbalance.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mama Fit Workout nach der Schwangerschaft 9.00 - 9.45 Uhr		Mama Power Core nach der Schwangerschaft 9.00 - 9.45 Uhr	World Jumping WellFit 9.30 - 10.15 Uhr			
Vital Mix 10.15 - 11.00 Uhr ★	Senioren aktiv (mit dem Stuhl) 10.00 - 10.45 Uhr	Wirbelsäule beweglich & stark 10.15 - 11.00 Uhr ★	World Jumping WellFit 10.30 - 11.15 Uhr	YogaPilates 10.00 - 10.45 Uhr ★		GanzkörperWorkout mit dem Step 10.30 - 11.20 Uhr
Vital Mix 11.15 - 12.00 Uhr	Pilates 11.00 - 11.45 Uhr ★	Wirbelsäule beweglich & stark 11.15 - 12.00 Uhr		YogaPilates 11.00 - 11.45 Uhr		
				offene Bewegungssprechstunde 12.00 Uhr		
		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 17.15 - 18.05 Uhr ★	Faszien, Mobility Stretch 17.30 - 18.20 Uhr ★		
Pilates 18.45 - 19.35 Uhr ★	(Workshop extern) 18.35 - 19.30 Uhr Balance ★	Fitness Mix 19.15 - 20.05 Uhr	GanzkörperWorkout mit dem Step 18.30 - 19.20 Uhr			
Yoga wohltuend sanft auch für Schwangere 20.00 - 20.50 Uhr	World Jumping 19.45-20.35 Uhr	Faszien, Mobility Stretch 20.15 - 21.00 Uhr	World Jumping 19.45 - 20.35 Uhr	Fitness Mix 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 Schaaflheim