

Herzlich Willkommen  
bei

# KursPlan ( ab Januar 2025)

*Bewegung & Balance* [www.bewegungundbalance.de](http://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 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 ★		GanzkörperWorkout mit dem Step 10.30 - 11.20 Uhr
	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		
		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 ★			
Pilates 18.30 - 19.20 Uhr ★	(Workshop extern) 18.30 - 19.15 Uhr Balance ★	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 19.30-20.20 Uhr	Faszien, Mobility Stretch 20.00 - 20.45 Uhr	World Jumping 19.30 - 20.20 Uhr	Fitness Mix 19.30 - 20.20 Uhr		

Alle Infos, Details und Reservierung  
bei Heike Nees  
0172 6926710 / [info@heikenees.de](mailto:info@heikenees.de)

**Präsenz & Online ★**

**Bewegung & Balance**  
Buschstraße 4  
Eingang Gebäuderückseite Richelieu Allee  
64850 Schaaflheim