

# Es geht nicht darum, irgendetwas zu machen, sondern das RICHTIGE!



## Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 – 10.30 Uhr Vinyasa Yoga	9.30 – 10.45 Uhr Tanzmix 1: Fröhlich im Karree & mehr mit Daniela Böckmann	9.30 – 10.30 Uhr Yoga meets BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne	9.30 – 10.30 Uhr Fullbody Workout	Firmenfitness oder Personaltraining	Für die Zeit von 10 bis 15 Uhr variabel buchbar  <b>Personaltraining:</b> • Faszientraining • Schmerzfreitraining • BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne • Energetische Wirbelsäulenausrichtung • Wellnessmassage • Bewegungsprogramme und Ernährungsberatung  Alle Leistungen meines Angebotes ersetzen keine ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen. Keine Diagnose.  Vereinbare einen Termin. Ich freue mich auf dich.	
10.45 – 12.15 Uhr Ach du lieber Rücken! BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne zur Entlastung deiner Rückenmuskulatur	11.15 – 12.30 Uhr Tanzmix 2: Fröhlich im Karree & mehr mit Daniela Böckmann		10.45 – 11.45 Uhr Functional training meets BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne			10.15 – 11.15 Uhr Vinyasa Yoga
Firmenfitness unterwegs						11.30 – 13.00 Uhr Yogaboard und ganz viel Beweglichkeit
16.00 – 17.00 Uhr „Der hyggelige Löwe in dir“ nach STARK auch ohne Muckis mit Lara-Michelle Klar	15.45 – 16.45 Uhr Yoga meets BALLance-KIDS & TEENS mit Lara-Michelle Klar	16.30 – 17.30 Uhr Faszientraining - endlich wieder beweglich werden!	16.45 – 17.45 Uhr „Der hyggelige Löwe in dir“ nach STARK auch ohne Muckis mit Lara-Michelle Klar	16.30 – 17.45 Uhr KORCE® deep Work-Programm im Wechsel	Wir bieten für samstags geführte Kindergeburtstage und weitere Events an.	ab 15.00 Uhr Surprise - wechselnde Spezialkurse
	17.00 – 18.15 Uhr Vinyasa Yoga flow - für Anfänger	17.45 – 18.45 Uhr hyggeliges BALLanceConcept nach Dr. Tanja Kühne	18.15 – 19.30 Uhr Hot Iron II – Stufe 2	18.15 – 19.15 Uhr Yoga meets BALLance Yoga meets Pilates im Wechsel		
18.30 – 19.45 Uhr Hot Iron I – Stufe 1	18.30 – 19.45 Uhr Yoga & Workout und Fatburner Yoga	19.00 – 20.00 Uhr Yoga & Workout und ganz viel Rückentraining	19.45 – 21.00 Uhr Moonlight Yoga mit Yingteil			
20.00 – 21.15 Uhr Back in balance - Yoga und das Yogaboard	20.00 – 21.00 Uhr Power-Vinyasa-Yoga	20.00 – 21.15 Uhr Yoga & Outdoor-Training auf dem Geisecker Sportplatz				

**Iron cross – Stufe 3** findet an einem Sonntag statt – Termine auf Anfrage  
Viele unserer Kurse werden via Livestream angeboten.

### Anmeldung Kurse:

Carmen Klar - ☎ 01 70/120 24 05 - [carmenklar2013@gmx.de](mailto:carmenklar2013@gmx.de)

Lara-Michelle Klar - ☎ 01 76/81 32 27 51 - [Larami.hyggeligstudio@gmail.com](mailto:Larami.hyggeligstudio@gmail.com)

Daniela Böckmann - ☎ 0 15 22/94 98 992 - [boeckmann@vodafone.de](mailto:boeckmann@vodafone.de)