

## Kursplan

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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>9.15 – 10.30 Uhr</b> Wake up flow „over 50“	<b>9.30 – 10.45 Uhr</b> Tanzerlebnis 65 plus mit Daniela Böckmann	<b>9.30 – 10.30 Uhr</b> Yoga for beginner	<b>9.30 – 10.30 Uhr</b> Fitness 50 “Best age workout”		
<b>10.45 – 12.15 Uhr</b> Ach du lieber Rücken! BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne zur Entlastung deiner Rückenmuskulatur	<b>11.15 – 12.30 Uhr</b> Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Daniela Böckmann	<b>10.45 – 11.45 Uhr</b> Body & mind - Rückentraining	<b>10.45 – 11.45 Uhr</b> Functional training and BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne		<b>10.15 – 11.15 Uhr</b> Vinyasa Yoga
		<b>12.00 – 12.30 Uhr*</b> Schnupperzeit BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne			<b>11.30 – 13.00 Uhr</b> Yogaboard und ganz viel Beweglichkeit
	<b>15.30 – 16.45 Uhr</b> Yoga meets BALLance– KIDS & TEENS „Wirbelwinde“ (6 - 9 Jahre) mit Lara-Michelle	<b>16.30 – 17.30 Uhr</b> Liebscher & Bracht Faszientraining – endlich wieder beweglich werden		<b>15.30 – 17.00 Uhr</b> KIDS & TEENS „Chamäleons“ (10 – 13 Jahre) BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne	<b>ab 15.00 Uhr</b> Surprise - wechselnde Spezialkurse
	<b>17.00 – 18.15 Uhr</b> Vinyasa Yoga flow- für Anfänger	<b>17.45 – 18.45 Uhr</b> Hot Iron II – Stufe 2	<b>18.15 – 19.30 Uhr</b> Vinyasa Yoga mit Ulla Möller	<b>17.15 – 18.30 Uhr</b> deep work	
<b>18.45 – 19.45 Uhr</b> Hot Iron I – Stufe 1	<b>18.30 – 19.45 Uhr</b> Yoga & workout	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b> Full body workout	<b>19.45 – 21.00 Uhr</b> Moonlight Yoga		
<b>20.00 – 21.15 Uhr</b> Back in balance – Yoga und das Yogaboard	<b>20.00 – 21.00 Uhr</b> Yoga, strength, mobility and fun - Entlastung für den Rücken Anfänger und Mittelstufe	<b>20.00 – 20.30 Uhr*</b> Schnupperzeit BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne			

\* = Schnupperzeit – BALLance Concept nach Dr. Tanja Kühne - mit vorheriger Terminvereinbarung

**Iron cross – Stufe 3** findet immer an einem Sonntag statt – Termine auf Anfrage

Personaltraining und Bewegungskoaching finden immer an einem Samstag statt – Termine nach Vereinbarung

Anmeldung und Preise Kurse von **Daniela Böckmann** unter boeckmann@vodafone.de oder mobil unter 01522/94 98 992

Anmeldung und Preis Kurs von **Ulla Möller** unter ullamoeller@icloud.com oder mobil unter 0179/23 01 777

**Anmeldung Kurse**

**Carmen und Lara-Michelle Klar**

unter [carmenklar2013@gmx.de](mailto:carmenklar2013@gmx.de)

oder mobil unter 0170/120 24 05