

MONTAG

8:00 Uhr

**Balanced Start\***

DIENSTAG

10:00 Uhr

**Flow im Sitzen\***

12:00 Uhr

**Bewegte Pause\***

30 / 60 Min

17:30 Uhr

**Starke Mitte\***

MITTWOCH

8:30 Uhr

**Morgengruß\***

10:00 Uhr

**Back in Balance\***

12:00 Uhr

**Bewegte Pause\***

30 / 60 Min

18:00 Uhr

**4D Pro**

DONNERSTAG

10:00 Uhr

**4D Pro Light**

11:30 Uhr

**Mobility & Stretch\***

15:30 Uhr

**Psychomotorik**

5-6 Jahre

16:50 Uhr

**Psychomotorik**

7-8 Jahre

18:00 Uhr

**4D Pro Kids**

mit \* gekennzeichneten Kurse  
werden ZUSÄTZLICH gestreamt

Anmeldung zu den Kursen  
über die TheraConnect App  
oder auf unserer Website:  
[https://balanceundflow.de/  
terminreservierung/](https://balanceundflow.de/terminreservierung/)