

Kursplan BewegungsRaum – ab September 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00		9:00 Uhr 60 Min.	9:00 Uhr 60 Min.	9:00 Uhr 75 Min.		wechselnde Workshops/ Kurse:	wechselnde Workshops/ Kurse:
9.15							
9.30							
9.45		MamaWORKOUT Beckenboden	MamaWORKOUT Beckenboden	FenKid 4 (12-18 LM)			
10.00						Geschwister- kurs	babySignal
10.15		10:15 Uhr 60 Min.					
10.30	10:30 Uhr 60 Min.		10:30 Uhr 60 Min.				Babymassage für Papas
10.45				10:45 Uhr 75 Min.		Innerlich stark durch den Alltag	
11.00		MamaWORKOUT Beckenboden	MamaWORKOUT				
11.15	Mama-Baby Yoga		Ganzkörper	FenKid 3 (9-12 LM)			
11.30		11:30 Uhr (75 Min.)	11:45 Uhr 60 Min.			Babyfreundliche Beikost	
11.45							
12.00							
12.15		FenKid 2 (6-8 LM)	MamaWORKOUT Beckenboden	12:00 Uhr 75 Min.		Still- vorbereitung	
12.30							
12.45				FenKid 1 (3-6 LM)			
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00				15:00 Uhr (90 Min.)			
15.15							
15.30							
15.45				Sei stark & entspannt wie ein Löwe			
16.00							
16.15							
16.30							
16.45				(Grundschüler)			
17.00		17:00 Uhr 60 Min.					
17.15							
17.30							
17.45	17:45 Uhr 60 Min.	Yoga für Schwangere					
18.00							
18.15							
18.30	Pilates						
18.45			18:45 Uhr 60 Min.				
19.00	19:00 Uhr 60 Min.						
19.15		19:15 Uhr (60 Min.)	MamaWORKOUT Beckenboden				
19.30	Pilates						
19.45	Pränatal	Feldenkrais	20:00 Uhr 60 Min.		div. wechselnde Webinare		
20.00							
20.15							
20.30							
20.45			MamaWORKOUT Beckenboden				
21.00							