

Kursplan ab April 2024

Startzeit

9:00

Zeitraum

15

(in Minuten)

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:00	MamaWORKOUT Beckenboden (Rückbildung) 09:00 - 10:00 Uhr				
9:15					
9:30		MamaWORKOUT Ganzkörper- kräftigung 9:30 - 10:30 Uhr	Yoga nach der Rückbildung Level 2 9:15 - 10:15 Uhr		
9:45					
10:00				BabysSteps Maxis (6-12 Monate) 10:00 - 11:15 Uhr	
10:15	MamaWORKOUT Beckenboden (Rückbildung) 10:15 - 11:15 Uhr				
10:30			Yoga mit Baby ab 7-8 Monate Level 1 10:30 - 11:30 Uhr		
10:45					
11:00		MamaWORKOUT Beckenboden (Rückbildung) 10:45 - 11:45 Uhr			
11:15					
11:30	MamaWORKOUT Ganzkörper- kräftigung Level 2 11:30 - 12:30 Uhr			BabysSteps Minis (bis 6 Monate) 11:45 - 13:00 Uhr	
11:45					
12:00		MamaWORKOUT mit Babybauch 12:00 - 13:00 Uhr	Yoga für Schwangere 12:00 - 13:00 Uhr	Körpermitte Outdoor 11:45 - 13:00 Uhr	
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00				MiniSigns Babygebärden 8 Monate - 1,5 Jahre 14:00 - 15:00 Uhr	
14:15					
14:30					
14:45					
16:45			MamaWORKOUT Ganzkörperkräftigung 16:45 - 17:45 Uhr		
17:00					
17:15				BeBo® Beckenbodenkurs 17:30 - 19:00 Uhr	
17:30					
17:45					
18:00		Gelassen ins neue Jahr - Yogakurs für Anfänger:innen 18:00 - 19:15 Uhr	MamaWORKOUT Beckenboden (Rückbildung) 18:00 - 19:00 Uhr		
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15			Frauenfitness 19:15 - 20:15 Uhr	MamaWORKOUT mit Babybauch 19:15 - 20:15 Uhr	
19:30					
19:45					
20:00					

