

Kursplan Zeit für Bewegung

ab August 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:45 - 10:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	9:30 - 10:30 Uhr Mama Workout mit Baby Outdoor ab 5.8. (fortlaufend)	
10:45 - 11:45 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) mit Baby ab 9.8.		11:00 - 12:00 Uhr Babymassage ab 18.8. (5 Termine)	10:45 - 11:45 Uhr Babys erstes Lebensjahr (März/ April geborene Babys) ab 26.8.	
12:00 - 13:00 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) mit Baby ab 27.9.		9:45 - 10:45 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) mit Baby ab 18.08.	12:00 - 13:00 Uhr Babys erstes Lebensjahr (Mai/ Juni geborene Babys) ab 9.9.	
			18:45 - 19:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	
	20:00 - 21:00 Uhr Mama Workout ohne Baby Outdoor (fortlaufend)	20:00 - 21:00 Uhr Mama Workout ohne Baby (fortlaufend - nur Online)	20:00 - 21:00 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) ohne Baby ab 2.9.	