

Kursplan 2022				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 11:00 Uhr Yoga mit Baby nach der Rückbildung (ab 7.2.)		09:45 - 10:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	09:30 - 10:30 Uhr Babys erstes Lebensjahr (Kurs voll)	09:30 - 10:30 Uhr Yoga für Schwangere (fortlaufend)
11:15 - 12:15 Uhr Rückbildungsyoga mit Baby (ab 7.2.)		11:00 - 12:00 Uhr Babymassage (Termine: 12.1. und 16.2.)	10:45 - 11:45 Uhr Babys erstes Lebensjahr Okt/Nov Babys (ab 10.02.)	10:45 - 11:45 Uhr Pilates mit Baby (fortlaufend)
		12:15 - 13:15 Uhr Rückbildungsgymnastik mit Baby (ab 26.01.)	12:00 - 13:00 Uhr Babys erstes Lebensjahr (Kurs voll)	
			17:30 - 18:30 Uhr Pilates (fortlaufend)	
			18:45 - 19:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	
	20:00-21:00 Uhr Mama Workout (fortlaufend) Online und Outdoor		20:00 - 21:00 Uhr Rückbildungsgymnastik ohne Baby (ab 3.2.)	
