

Kursplan Zeit für Bewegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:45 - 10:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	9:30 - 10:30 Uhr Babys erstes Lebensjahr (Mai/ Juni geborene Babys) ab 9.9.	9:30 - 10:30 Uhr Yoga Flow für Schwangere ab 1.10.
10:45 - 11:45 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) mit Baby ab 8.11.		11:00 - 12:00 Uhr Babymassage ab 22.09. (5 Termine)	10:45 - 11:45 Uhr Babys erstes Lebensjahr (März/ April geborene Babys) ab 26.8.	10:45 - 11:45 Uhr Pilates mit Baby (nach oder parallel zur Rückbildung) ab 1.10.
12:00 - 13:00 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) mit Baby ab 27.9.		12:15 - 13:15 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) ab 10.11.	12:00 - 13:00 Uhr Babys erstes Lebensjahr (Juni/ Juli) geborene Babys) ab 30.09.	
	20:00 - 21:00 Uhr Mama Workout ohne Baby Outdoor und Online (fortlaufend)		18:45 - 19:45 Uhr Fit mit Babybauch (fortlaufend)	
			20:00 - 21:00 Uhr Beckenbodengymnastik (Rückbildung) ohne Baby ab 2.9.	