

# allgemeine Kursübersicht Bauchraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:30		08:30 - 10:30 Geburtsvorbereitung "Early Bird"						08:30
09:00					09:00 - 12:00 Geburtsvor- bereitung	09:00 - 11:30 Geburts- vorbereitung im Mutterschutz	09:00 - 12:30 Geburts- vorbereitungskurs "Early Bird" (mit Begleitperson) ODER Geburtsvorbereitu- ng im Mutterschutz	09:00
09:30				09:30 - 11:00 OFFENES Geburtsvorbereitendes Yoga			09:30 - 12:30 Geburtsvor- bereitung Kompakt für Paare (ca. alle 8 Wochen)	09:30
10:00	10:00 - 11:00 Yoga für die Rückbildung mit Kind		10:00 - 11:00 Yoga für die Rückbildung mit Kind					10:00
10:30								10:30
11:00		10:00 - 11:00 Rückbildung mit Kind		11:00 - 11:45 OFFENE Geburts- vorbereitende Akupunktur				11:00
11:30	11.30 - 12.30 Harmonische Babymassage		11.30 - 12.30 Harmonische Babymassage					11:30
12:00				12:15 - 13:15 OFFENE Rückbildung mit Kind				12:00
12:30		12:30 - 13:30 Babymassage						12:30
13:00	13:00 - 14:15 Rückbildung mit Kind - Intensivkurs		13:00 - 14:15 Yoga für die Rückbildung Intensiv mit Kind		12:45 - 13:45 Ganzkörperworkout			13:00
13:30								13:30
14:00		14:15 - 15:00 Singen mit dem Baby						14:00
14:30			14:30 - 15:30 Yoga für die Rückbildung mit Kind					14:30
15:00		15:15 - 16:00 Singen mit Babys und ihren Geschwisterkindern						15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	17:30 - 19:00 Geburtsvorbereitendes Yoga		17:30 - 19:00 Geburtsvorbereitendes Yoga					17:30
18:00				17:45 - 19:45 Geburtsvorbereitung Frauen "After Work" (2 Partnerabende)				18:00
18:30		18:30 - 19:45 Rückbildung Fortsetzung/ Wirbelsäulengymnastik						18:30
19:00								19:00
19:30	19:15 - 20:55 Rückbildung ohne Kind		19:15 - 20:15 Yoga					19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	