

Kursplan BewegungsRaum – Monat November 2019

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum1	Raum 2
9.00		9:00 Uhr 75 Min.		9:00 Uhr 75 Min.	9:00 Uhr 60 Min.			9:00 Uhr 75 Min.	9:00 Uhr 60 Min.			9:00 Uhr 60 Min.
9.15												
9.30	9:30 Uhr 45 Min.	FenKid 1 Eltern-Kind		FenKid 3 Eltern-Kind	Sturz- prävention		9:30 Uhr 60 Min.	FenKid 4 Eltern-Kind	Mama WORKOUT mit/ohne Baby			9:00 Uhr Baby- massage für Papas
9.45	Mama&Baby Yoga		10:00 Uhr 60 Min.		10:15 Uhr 60 Min.		Mama-Baby- Fitness			10:15 Uhr 60 Min.		
10.00		10:30 Uhr 75 Min.	MamaFit	10:45 Uhr 75 Min.	Körper & Geist			10:30 Uhr 60 Min.				
10.15								Arthrose- Training				
10.30		FenKid 2 Eltern-Kind		FenKid 4 Eltern-Kind					11:30 Uhr 60 Min.			
10.45									Mama WORKOUT mit/ohne Baby			
11.00		12:00 Uhr 60 Min.										
11.15		Baby- massage										
11.30												
11.45												
12.00												
12.15												
12.30												
12.45												
13.00												
13.15												
13.30												
13.45	13:45 Uhr 75 Min.											
14.00												
14.15												
14.30	FenKid Maxi Eltern-Kind											
14.45												
15.00												
15.15												
15.30	15:30 Uhr 60 Min.											
15.45												
16.00												
16.15	offene Krabbelgr.											
16.30			16:30 Uhr 60 Min.									
16.45												
17.00			Kinder- yoga									
17.15												
17.30			17:45 Uhr 60 Min.									
17.45												
18.00											18:00 Uhr 60 Min.	
18.15												
18.30			Yoga für Schwangere									
18.45					18:45 Uhr 60 Min.							Entspannung Schwangere
19.00		19:00 Uhr 60 Min.	19:00 Uhr 60 Min.	19:00 Uhr 60 Min.			19:00 Uhr 60 Min.	Mama WORKOUT				
19.15												
19.30												
19.45		Pilates	FitMove	Felden- krais								
20.00							20:00 Uhr 60 Min.	Mama WORKOUT				
20.15												
20.30												
20.45												
21.00							Entspannung PMR					