

Kursplan BewegungsRaum 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00		9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr	wechselnde Workshops/ Formate:
9.15		45 Min.	60 Min.	75 Min.	60 Min.	
9.30	9:30 Uhr	Musikgarten (7-15 LM)	Beckenboden mit/ohne Baby	FenKid 4 (12-18 LM)	Beckenboden mit/ohne Baby	Erste-Hilfe am Kind
9.45	45 Min.					
10.00	Mama&Baby					
10.15	Yoga	10:15 Uhr				
10.30		45 Min.	12:30 Uhr		10:30 Uhr	
10.45		Musikgarten (16-30 LM)	60 Min.	10:45 Uhr	60 Min.	Geschwisterkurs
11.00	11:00 Uhr		Ganzkörperkräftigung mit/ohne Baby	75 Min.	Beckenboden mit/ohne Baby	
11.15	45 Min.					
11.30	Mama&Baby	11:30 Uhr		FenKid 3 (9-12 LM)		Innerlich stark durch den Alltag
11.45	Yoga	75 Min.				
12.00	9:30 Uhr		11:30 Uhr			
12.15		FenKid 2 (6-8 LM)	60 Min.	12:15 Uhr		
12.30	12:30 Uhr		Beckenboden mit/ohne Baby	75 Min.		Stillvor- bereitung
12.45	60 Min.					
13.00	Beckenboden			FenKid 1 (3-6 LM)		
13.15						Beikost- Workshop
13.30	mit/ohne Baby					
13.45						
14.00						Baby Signale
14.15		14:15 Uhr				
14.30		75 Min.	14:30 Uhr			
14.45			45 Min.			Baby- massage für Papas
15.00	15:00 Uhr	FenKid 4 (12-18 LM)	Musikgarten (1,5-3 Jahre)			
15.15	75 Min.			15:30 Uhr		
15.30				120 Min.		
15.45	FenKid Maxi		15:45 Uhr			
16.00	Eltern-Kind		45 Min.			
16.15		16:15 Uhr	Musikgarten (3-5 Jahre)	Sei stark & entspannt wie ein Löwe!		
16.30		60 Min.		(Grundschüler)		
16.45		Kinder- yoga				
17.00		17:30 Uhr				
17.15		60 Min.				
17.30		Yoga für Schwangere				
17.45	17:45 Uhr					
18.00	60 Min.		18:45 Uhr	18:45 Uhr		
18.15			60 Min.	60 Min.		
18.30	Pilates Pränatal					
18.45						
19.00	19:00 Uhr	19:15 Uhr	Ganzkörperkräftigung	Beckenboden		
19.15	60 Min.	60 Min.				
19.30						
19.45	Pilates	Feldenkrais	20:00 Uhr	20:00:00		
20.00			60 Min.	60 Min.		
20.15						
20.30			Becken- Becken-	Becken- boden		
20.45						
21.00						