



## UNSER KURSPLAN - Bitte meldet euch immer vorher bei uns an!



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.15 Uhr / 10.00 Uhr	9.30-11.00 Uhr Spielgarten 1 Kristina Lindahl 10x/120€ 0176 - 96 90 16 64	9.15 - 10.30 Uhr Rückbildung intensiv 2x/Woche mit Baby Josefine Nowak 0176-220 51 551	9.15 - 10.30 Uhr Rückbildungsgymn. mit Baby Yolenn Richter 030 - 29 04 44 69	9:15 – 10.30Uhr Rückbildungsgymnastik mit Baby Christine Letzig 030 - 55 49 22 29		10.00-17.00Uhr Sa+So WE- Geburtsvorbereitg. Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867
11.00 Uhr/ 12.00 Uhr	11.30-13.00Uhr Babymassage / Babyyoga Katharina Hollstein 0176-4972284 07.01.19 04.02.19	10:45-12.00 Uhr Rückbildungsgymn. mit Baby Christine Letzig 030 - 55 49 22 29	11.00-12.30 Uhr Yoga für Schwangere Bernadette Paassen 0174-9339233 5xfür 60€ oder 10x/110€	10:45 - 12.00 Uhr Rückbildung intensiv 2x/Woche mit Baby Josefine Nowak 0176-220 51 551	10.30 – 11.45 Uhr Rückbildungsgymn. mit Baby Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867	12.01.19 – 13.01.19 09.02.19 – 10.02.19 16.03.19 – 17.03.19 06.04.19 – 07.04.19 04.05.19 – 05.05.19
13.00 Uhr/ 14.00 Uhr	14.00-15.30 Uhr Spielgarten 2 Kristina Lindahl 10x/120€ 0176 - 96 90 16 64		12.45-14.15 Uhr RückbildungsYoga mit Baby Bernadette Paassen 0174-9339233 8x/96€	12:15-13:15 Uhr Wiki – Sport mit Baby (zertifiziert) Jennifer Nothing 10x /125€ 0176 – 80 08 64 07		10.00 – 11.30 Uhr Babymassage für Väter / Paare Katharina Hollstein 0176-4972284 3x/40€ 08.12.18
15.00 Uhr/ 16.00 Uhr				13.45-15.00 Uhr Rückbildungsgymn. mit Baby Susanne Truckenbrodt 0179 - 81 72 972		15.12.18 19.01.19 26.01.19 16.02.19 23.02.19
17.00 Uhr/ 18.00 Uhr				<b>16.00-17.00Uhr</b> <b>offene</b> <b>Hebammensprech-</b> <b>stunde</b> (ohne Anmeldung)		
18.00 Uhr	18.00-19.30 Uhr Kundalini Yoga für Frauen Ines Thomas 0178-1675260 10x/110€	18.30 – 19.45 Uhr Rückbildungsgymn. ohne Baby Susanne Truckenbrodt 0179 - 81 72 972	18.30 - 21.15 Uhr Geburtsvorbereitung 5 Abende Yolenn Richter 030 – 29 04 44 69	18:30 – 21:00 Uhr Abende Geburtsvorbereitg. Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867		
19.00 Uhr/ 20.00 Uhr	20.00-21.30 Uhr Yoga für Schwangere Anja Ribbe 0171-81 37 262 5xfür 60€ oder 10x/110€					

