



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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.00-12.00 Uhr Rückbildung für Sternenkindmamas am Ku'damm bei donum vitae Josefine Ernst 0176-220 51 551	9.15 - 10.30 Uhr Rückbildungsgymnastik mit Baby Josefine Ernst 0176-220 51 551		9:15 - 10.30Uhr Rückbildung intensiv mit Baby Christine Letzig 030 - 55 49 22 29	9.15 - 10.30 Uhr Rückbildungsgymnastik mit Baby Josefine Ernst 0176-220 51 551	10.00-17.00Uhr Sa+So Wochenend Geburtsvorbereitung mit Partner:innen
10.00 - 11.30 Uhr Yoga für Mamas & Frauen Akasha (Janni Beierle) 01577 - 633 85 96 infoyoga@web.de	11.00-12.15 Uhr Rückbildung intensiv mit Baby Christine Letzig 030 - 55 49 22 29	10.45 - 12.00 Uhr Rückbildungsgymn. mit Baby Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867		11.00- 12.00 Uhr Vocal Mamas Chor für Mamas mit Babys Anja Kullmann-Halupka 0176-32 39 45 53	Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867
12.00 - 13.00 Uhr Babymassage & Yoga Akasha (Janni Beierle) 01577 - 633 85 96 infoyoga@web.de		16.00 - 16:40 Uhr Kreativer Kindertanz 4-5 Jährige 16:50-17:30 Uhr Tanzakrobatik 4-5 Jährige 17:40-18:30 Uhr Kinderakrobatik ab 5 Jahren	12:15-13:15 Uhr Wiki - Sport mit Baby (zertifiziert) Jennifer Nothing 0176 - 80 08 64 07	12.00- 13.00 Uhr Vocal Belly Chor für Schwangere Anja Kullmann-Halupka 0176-32 39 45 53	11.00-18.00Uhr Sa+So Birth Preparation Class Weekend with partner with Simon Mülling 0151-51 91 22 07 <a href="https://muelling.hebamio.de/kursliste">https:// muelling.hebamio.de/ kursliste</a>
16.00 - 16:45 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr little music makers für 1- 4Jährige mit Antje/ Johnny 030 - 29 03 09 59 <a href="http://www.littlemusicmakers.de">www.littlemusicmakers.de</a>				16.00 - 16:45 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr little music makers für 1-4Jährige mit Antje/Johnny 030 - 29 03 09 59 <a href="http://www.littlemusicmakers.de">www.littlemusicmakers.de</a>	
18.15 - 19.45 Uhr Schwangerenyoga Anja Ribbe 0171 - 81 37 262 <a href="http://www.anjuri.de">www.anjuri.de</a>	18.00 - 19.15 Uhr Rückbildungsgymn. ohne Baby Susanne Truckenbrodt 0179 - 81 72 972	Anmeldung bei Nadine Hoffmann 0176-73883159 <a href="http://www.lostanzen.de">www.lostanzen.de</a>			
20.00 - 21.30 Uhr Kundaliniyoga für Frauen Anja Ribbe 0171 - 81 37 262 <a href="http://www.anjuri.de">www.anjuri.de</a>	20.00 - 22.00 Uhr Birth Preparation Class with partner Simon Mülling 0151-51 91 22 07 <a href="https://muelling.hebamio.de/kursliste">muelling.hebamio.de/ kursliste</a>	19.00-20.00 Uhr Yogalates & Wiki - Sport mit Baby (zert.) Jennifer Nothing 0176 - 80 08 64 07	18:30 - 21:15 Uhr 5 Abende Geburtsvorbereitung Kathrin Lojewskie 0172-42 52 867		Alle Starttermine findet ihr auf unserer Webseite

