

MEIN JANUAR - ONLINE ANGEBOTE per LIVESTREAM

Miss Peppa

MONTAG

DIENSTAG


MITTWOCH


DONNERSTAG


FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

 **PARENTAL MIND POWER**
KRAFTVOLLE GEDANKEN ZUM ELTERNSEIN
Jeden Montag startet Katja mit Bunten Zebragedanken und Übungen in eine neue Woche und lädt Dich ein die beste Version von Dir selbst zu sein- für Dich und für Dein Kind!
KATJA


 09:30-09:50
MEINE KLANGWELT
Musik für Kinder & Eltern
ELISA

 10:00-11:00
FITMACHER+
Beckenboden-Bauch-Po mit Kind
SIMONE

 10:30-10:50
MEINE KLANGWELT
Musik für Kinder & Eltern
ELISA

11:30-12:30
NEUZEIT+
Rückbildung mit Baby
SIMONE


 11:15-12:15
CAFÉ WUNDERTOLL
MEIN ELTERNAUSTAUSCH coffee, cookies, conversation :)
ELISA

 14:00-14:45
MEINE HEBAMMEN SPRECHSTUNDE
wöchentl. Wechsel Di oder Mi
CLAUDIA SCHMIEGELT

 10:30-10:50
MEINE KLANGWELT
Musik für Kinder & Eltern
ELISA


 11:15-12:00
CAFÉ WUNDERTOLL
MEIN ELTERNAUSTAUSCH coffee, cookies, conversation :)
ELISA


13:00-14:00
NEUZEIT+
Rückbildung mit Baby
SIMONE


 09:30-09:50
MEINE KLANGWELT
Musik für Kinder & Eltern
ELISA

 10:15-11:00
CAFÉ WUNDERTOLL
MEIN ELTERNAUSTAUSCH coffee, cookies, conversation :)
ELISA

11:15-12:30
STREICHELEINHEIT
Babymassage nach Leboyer (4-24 Wochen)
ELISA


13:00-14:00 
BAUCHGEFÜHL
Yoga für Schwangere
MEIKE

09:30-10:30 
MITTENDRIN+
YogaWorkout mit Baby
EVA

 10:45-11:15
MEINE KREATIVWELT
Kreative Ideen für Mamas (0-36 Monate)
JULIA

11:30-12:30
NEUZEIT+
Rückbildung mit Baby
SIMONE


 **MEIN WOCHENENDE**
Dein Start ins Wochenende mit Ideen rund um: Entspannung Ernährung Meditation
KATI


 **MEINE FAMILIENZEIT**
Ein Angebot am Samstag oder Sonntag, zu der wir dich und deine Lieben online einladen!
Lass Dich überraschen!

15:30-16:15 
TANZ MIT!
Kreativer Kindertanz (3-5 Jahre)
DANA

 16:30-17:00
KLANGWELT
Musik für Kinder & Eltern
ELISA


16:30-17:15 
TANZ MIT!
Kreativer Kindertanz (6-7 Jahre)
DANA

 14:00-14:45
MEINE HEBAMMEN SPRECHSTUNDE
wöchentl. Wechsel Di oder Mi
CLAUDIA DONATH


 18:30-19:30
BABYBAUCH WORKOUT
Cardio-Pilates-Mix für Schwangere
KATI


Sa, 16.01.21 / 09:00-15:00
GEBURTSVORBEREITUNG
Crashkurs für Paare am Wochenende
KATRIN

So, 17.01.21 / 09:00-15:00
GEBURTSVORBEREITUNG
Crashkurs für Paare am Wochenende
KATRIN

 18:45-19:45
RUNDUM FIT
Fitness für Schwangere
SIMONE


 19:00-20:00
GIB ALLES!
Funktionelles Zirkeltraining
SIMONE


 19:15-20:15
YOGILATES
Yoga & Pilates
KATI


19:45-21:15 
WOCHENENDE
Yin & Yang Yoga
KATI

Sa, 23.01.21 / 10:00-15:00
GEBURTSVORBEREITUNG
Kurs ab dem 2. Kind
KATRIN

20:15-21:15
NEUZEIT
Rückbildung
SIMONE

 20:00-21:30
MATTENZEIT
VinyasaYoga/YinYoga
SANDRA / ANKE

 20:15-21:15
FITMACHER
Beckenboden-Bauch-Po
SIMONE

 20:30-21:30
POSTNATAL WORKOUT
Cardio-Pilates-Mix nach erfolgter Rückbildung
KATI