

Kurszeiten

Die Kurse bestehen aus 10 Kurseinheiten á 60 Minuten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00	RückenFit 09:00-10:00 Uhr			RückenFit 09:00-10:00 Uhr	
10:00					
10:15	MamaWORKOUT Ganzkörperkräftigung 10:15-11:15 Uhr	MamaWORKOUT Outdoor 10:00-11:00 Uhr	Mama-Kind Treffen 09:00-11:00 Uhr		MamaWORKOUT Outdoor 10:00-11:00 Uhr
11:00					
11:15				MamaWORKOUT mit Babybauch 11:15-12:15 Uhr	
11:45					
12:15		MamaWORKOUT Beckenboden 11:45-12:45 Uhr			
12:45					
16:00					MamaWORKOUT Ganzkörperkräftigung 16:00-17:00 Uhr
17:00					