

# Angebote September / Oktober

## Bewegung

montags ab 8.45 Uhr und 10.00 Uhr  
Pilates mit Katja

montags ab 18.45 Uhr Balance Body Workout  
mit Elisa

dienstags 19.30 Uhr Ganzkörperworkout  
mit Melanie

mittwochs und freitags Yoga mit Karola  
[www.stern-yoga.de](http://www.stern-yoga.de)

25.09. 15-18 Uhr Yogaworkshop mit Karola

nach Anfrage EMS- und Personaltraining mit Maria

Kindertanzkurse

montags, dienstags und donnerstags über Lostanzen  
[www.lostanzen.de](http://www.lostanzen.de)

freitags ab 15.30 Uhr  
Selbstverteidigung Kinder mit Rainer

## Schwangerschaft

montags ab 12.30 Uhr Beckenbodenschule in der  
Schwangerschaft mit Alex  
(neuer Kursstart: 12.09. Kompaktkurs)

dienstags ab 09.30 Uhr Fit & Flexibel  
in der Schwangerschaft mit Alex  
(Einstieg jederzeit)

donnerstags ab 19 Uhr  
Geburtsvorbereitung ab dem 1. Kind  
mit Hebamme Vivien

03.09./04.09. 10 - 15 Uhr Geburtsvorbereitung  
mit Hebamme Ivonne

10.09/11.09. 10 - 14 Uhr Geburtsvorbereitung  
ab dem 2. Kind mit Hebamme Vivien

08./ 09.10. 10 -15 Uhr Geburtsvorbereitung  
mit Hebamme Ivonne

ONLINE ODER OFFLINE

## Mama & Kind

dienstags 11 -12.30 Uhr Milchpause  
mit Alex & Team

dienstags ab 13.00 Uhr Rückbildung  
mit Hebamme Vivien

mittwochs ab 9.30 Uhr Pilates mit Baby mit Katja

mittwochs 11 Uhr zusätzlicher Rückbildung  
Beckenbodenkurs mit Melanie  
mittwochs 14 - 14.45 Uhr

Eltern - Kind Kurs Spielend Gebärden mit Mirjam  
mittwochs 15 - 16.30 Uhr

Kita-Kind-Kurs Spielend Gebärden mit Mirjam  
18.09. 10 - 11.30 Uhr Workshop als Einstieg für  
(werdende Eltern) mit Mirjam

donnerstags 9.30 & 11 Uhr Rückbildung  
Beckenbodenkurs nach der Geburt mit Melanie

freitags 9.30 - 10.45 Uhr  
Schmetterlingsbabymassagekurs mit Eileen

freitags 11.15 - 12.30 Uhr Babygefühl  
der Babykurs mit Pauline