

## Kursplan - Raum für Dich -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
	ab 9:00 Uhr <b>Craniosacrale Therapie &amp; Physio</b> Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 13:00 Uhr <b>Craniosacrale Therapie &amp; Physio</b> Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 8:00 Uhr <b>Craniosacrale Therapie &amp; Physio</b> Alexandra Hübenthal Tel.: 030 54712905 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 08:00 Uhr <b>Hebammen- sprechstunde</b>  Ivonne Polauke Tel.: 0176 / 620 842 43 hebamme.ivonne@gmail.com	ab 8:00 Uhr <b>Craniosacrale Therapie &amp; Physio</b> Alexandra Hübenthal Tel.: 030 54712905 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	 <p style="text-align: center;"><b>Workshops und Seminare</b></p> <p style="text-align: center;">Geburtsvorbereitung Yoga Workshops Gebärden Workshops Selbstverteidigung Fachfortbildungen Trageworkshops</p>
08:00						
09:00	08:45 - 09:45 Uhr <b>Pilates</b>  Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com				09:00 - 10:15 Uhr <b>Babygefühl Babynöte verstehen</b>  Pauline Beetz kontakt@baby-gefühl.de www.baby-gefühl.de	
10:00	10:00 - 11:00 Uhr <b>Pilates</b>  Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit &amp; Flexibel in der Schwangerschaft</b>  Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de	09:30 - 10:30 Uhr <b>Pilates mit Baby</b>  Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	09:30 - 10:30 Uhr <b>Beckenboden / Rückbildung</b>  Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de		
11:00					10:30 - 11:45 Uhr <b>Schmetterlings- babymassage</b>  Eileen Bischoff Tel.: 0174 / 979 81 29 info@die-babyfluesterei	
12:00	ab 11:30 Uhr <b>Personal/EMS Training</b>  Maria Hochschorner Tel.: 0177 / 304 05 69 mariahochschorner@hotmail.de	11:00 - 12:30 Uhr <b>Milchpause</b>  Alexandra + Team kontakt@raumfuerdichberlin.de		11:00 - 12:00 Uhr <b>Beckenboden / Rückbildung</b>  Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de		
13:00						
14:00	12:30 - 14:30 <b>Beckenboden - schule in der Schwangerschaft</b>  Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de	13:00 - 14:30 Uhr <b>Rückbildung</b>  Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de				
15:00		ab 16:00 <b>Hebammen- sprechstunde</b>  Ivonne Polauke Tel.: 0176 / 620 842 43 hebamme.ivonne@gmail.com	14:00 - 14:45 Uhr <b>Spielend Gebärden Eltern-Kind Kurs</b>  Mirjam Heimann spielendgebaerden@outlook.de			
16:00	15:20 - 16:00 Uhr <b>Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre</b>  16:05 - 16:50 Uhr <b>Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:30-16:10 Uhr <b>Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre</b>  16:15-17:00 Uhr <b>Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:00 - 16:30 Uhr <b>Spielend Gebärden Kita-Kind Kurs</b>  Mirjam Heimann spielendgebaerden@outlook.de	15:20-16:10 Uhr <b>Kinderballett 4-5 Jahre</b>  16:15-17:05 Uhr <b>Kinderballett 5-8 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:30 - 16:30 Uhr <b>Selbstschutz- training für Kinder</b>  Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net	
17:00	16:55 - 17:40 Uhr <b>Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	17:05 - 18:05 Uhr <b>Modern Dance 6-8 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		17:10 - 18:00 Uhr <b>Modern Dance 9-11 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		
18:00	17:45 - 18:45 Uhr <b>Modern Dance 10-12 Jahre</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		17:00 - 18:30 Uhr <b>Yoga</b>  Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de		17:30 - 19:00 Uhr <b>mit Yoga ins Weekende</b>  Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	
19:00	19:00 - 20:00 Uhr <b>Balance Body Workout</b>  Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de					
20:00		19:30 - 20:30 Uhr <b>Ganzkörper- Workout</b>  Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	19:00 - 20:30 Uhr <b>Yoga</b>  Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	19:00 - 21:00 Uhr <b>Geburts- vorbereitung</b>  Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de	19:30 - 21:00 Uhr <b>mit Yoga ins Weekende</b>  Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	