

Kursplan - Raum für Dich -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
		ab 11:00 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 8:30 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal Tel.: 030 54712905 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 08:00 Uhr Hebammen- sprechstunde Ivonne Polauke Tel.: 0176 / 620 842 43 hebamme.ivonne@gmail.com	ab 8:30 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal Tel.: 030 54712905 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	 <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">Raum für Dich</p>
08:00						
09:00	08:45 - 09:45 Uhr Pilates Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com					
10:00	10:00 - 11:00 Uhr Pilates Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	09:30 - 10:30 Uhr Fit & Flexibel in der Schwangerschaft Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de	09:30 - 10:30 Uhr Pilates mit Baby Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	09:30 - 10:30 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de		
11:00	09:30 - 10:45 Uhr Babygefühl Babynöte verstehen Pauline Beetz kontakt@baby-gefuehl.de www.baby-gefuehl.de	11:00 - 12:30 Uhr Schwangeren- und Babytreff (jeden 1. Dienstag) Alexandra + Team kontakt@raumfuerdichberlin.de	11:00 - 12:00 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	11:00 - 12:00 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	10:30 - 11:30 Uhr Pilates mit Baby Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	
12:00	11:00 - 12:15 Uhr Babymassage					
13:00	12:30 - 14:30 Beckenboden - schule in der Schwangerschaft Alexandra Hübenthal Tel.: 030 / 547 129 05 praxis@hp-huebenthal.de	13:00 - 14:30 Uhr Rückbildung Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de	12:30 - 13:30 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de			
14:00						
15:00						
16:00	15:20 - 16:00 Uhr Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre 16:05 - 16:50 Uhr Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre 16:55 - 17:40 Uhr Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre 17:45 - 18:45 Uhr Modern Dance ab 13 Jahre	15:30-16:10 Uhr Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre 16:15-17:00 Uhr Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre 17:05 - 18:05 Uhr Modern Dance 6-9 Jahre		15:20-16:10 Uhr Kinderballett 6-9 Jahre 16:15-17:05 Uhr Kinderballett 4-6 Jahre 17:05 - 18:05 Uhr Modern Dance 9-12 Jahre	15:30 - 16:30 Uhr Selbstschutz- training für Kinder Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net	
17:00						
18:00			17:00 - 18:30 Uhr Yoga Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	16:00 - 18:00 Uhr Hebammen- sprechstunde Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de	17:30 - 19:00 Uhr mit Yoga ins Wochenende Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	
19:00	19:00 - 20:00 Uhr Balance Body Workout Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	18:30 - 19:30 Uhr Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net				
20:00	19:00 - 20:15 Uhr Personal Yoga Maria Hochschorner Tel.: 0177 / 304 05 69 mariahochschorner@hotmail.de		19:00 - 20:30 Uhr Yoga Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	19:00 - 21:00 Uhr Geburts- vorbereitung Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de	19:30 - 21:00 Uhr mit Yoga ins Wochenende Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	

Workshops
und
Seminare

Geburtsvorbereitung
Yoga Workshops
Gebärden Workshops
Selbstverteidigung
Fachfortbildungen
Trageworkshops