

Kursplan - Raum für Dich -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
		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 8:30 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal Tel.: 030 54712905 praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	
08:00		08:00 - 09:00 Uhr Yoga am Morgen Franziska Preßler Tel.: 0176 / 317 80 222 www.rauminruhe.de				
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				13:30 - 14:30 Uhr Yoga Ü50 Anne Schuhboth Tel.: 0173 / 210 88 96 anneyoga@gmx.de		
15:00						
16:00	15:10 - 16:00 Uhr Kreativer Modern Dance & Akrobatik 7-9 Jahre 16:05 - 16:50 Uhr Ballett 4-5 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:30-16:10 Uhr Kreativer Kindertanz 3-5 Jahre 16:15-17:00 Uhr Kreativer Kindertanz 4-5 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		15:20-16:10 Uhr Kinderballett 7-9 Jahre 16:15-17:05 Uhr Kinderballett 5-7 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:00 - 16:00 Uhr Selbstverteidigung 6-9 Jahre Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net	
17:00	16:55 - 17:40 Uhr Ballett 5-6 Jahre 17:45 - 18:45 Uhr Kreativer Modern Dance & Akrobatik ab 10 Jahre	17:05 - 18:05 Uhr Modern Dance & Tanzimpro 6-8 Jahre	17:00 - 18:30 Uhr Yoga Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	17:05 - 18:05 Uhr Modern Dance & Tanzimpro ab 10 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr Selbstverteidigung 10-13 Jahre Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net	
18:00		18:30 - 19:30 Uhr Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net		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 Modern Dance & Balance Body Workout Erwachsene Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.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		
20:00	19:00 - 20:15 Uhr Personal Yoga Maria Hochschorner Tel.: 0177 / 304 05 69 mariahochschorner@hotmail.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