

Kursplan - Raum für Dich -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
		ab 11:00 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 8:30 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	ab 9:30 Uhr Angebote mit Josi Bolewski Whatsapp 0162 / 435 50 39 www.familie-gesund-gluecklich.de	ab 8:30 Uhr Craniosacrale Therapie & Physio Alexandra Hübenthal praxis@hp-huebenthal.de www.hp-huebenthal.de	
08:00						
09:00	09:00 - 10:00 Uhr Kangatraining Anne-Marie Walzner Tel. 0172 / 382 45 24	09:30 - 10:30 Uhr Fit & Flexibel in der Schwangerschaft Alexandra Hübenthal praxis@hp-huebenthal.de				
10:00		09:30 - 10:30 Uhr Babymassage Anett Wünsche Tel. 0170 / 279 27 15 11:00 - 12:00 Uhr Workshops www.wuensche-und-wunder.de	09:30 - 10:30 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	09:30 - 10:30 Uhr Pilates mit Baby Katja Obst Tel. 0171 / 473 24 24 pilatesmitbaby@gmail.com	09:30 - 10:30 Uhr Eltern/Kind Gruppe für Krabbelkinder Anett Wünsche Tel. 0170 / 279 27 15 www.wuensche-und-wunder.de	
11:00	10:30 - 11:30 Uhr Kangatraining Anne-Marie Walzner Tel. 0172 / 382 45 24	11:00 - 12:30 Uhr Schwangeren- und Babytreff (jeden 1. Dienstag) Alexandra + Team	11:00 - 12:30 Uhr Milchdialog (jeden 3. Dienstag) Josi Bolewski 0162 / 435 50 39			
12:00			11:00 - 12:00 Uhr Ganzkörperkurs Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	10:40 - 11:40 Uhr Beckenboden / Rückbildung Melanie Hegewald Tel. 0177 / 268 79 11 www.melamotion.de	11:00 - 11:45 Uhr Eltern/Kind Gruppe für Liegekinder Anett Wünsche Tel. 0170 / 279 27 15 www.wuensche-und-wunder.de	
13:00	12:30 - 14:30 Beckenboden - schule in der Schwangerschaft Alexandra Hübenthal praxis@hp-huebenthal.de	13:00 - 14:30 Uhr Rückbildung Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de		12:00 - 13:00 Uhr Ganzkörperkurs 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					15:00 - 16:00 Uhr Selbstverteidigung 6-9 Jahre Rainer Lenz Tel. 0176 / 78827278 www.selbstverteidigung-berlin.net	
16:00	15:20 - 16:05 Uhr Kreativer Kindertanz 3-5 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	15:25-16:10 Uhr Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		15:20-16:10 Uhr Kinderballett ab 8 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		
17:00	16:10 - 16:55 Uhr Kreativer Modern Dance & Akrobatik 7-9 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	16:15-17:00 Uhr Kreativer Kindertanz 5-7 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de		16:15-17:05 Uhr Kinderballett 5-7 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	17:00 - 20:00 Uhr Entspannung / Energearbeit Franziska Preßler Tel. 0176 / 317 80 222 www.rauminruhe.de	
18:00	17:05 - 17:50 Uhr Ballett 6-8 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	17:05 - 18:05 Uhr Modern Dance & Tanzimpro 8-10 Jahre Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.de	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 Nadine Hoffmann Tel. 0176 / 738 83 159 www.lostanzen.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	17:55 - 18:55 Uhr Kreativer Modern Dance & Akrobatik ab 8 Jahre 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		16:00 - 18:00 Uhr Hebammen-sprechstunde Vivien Kaminski kurse-bei-vivien@web.de www.hebamme-vivien.de		
20:00	19:15 - 20:45 Uhr Balance Body Workout 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	19:30 - 21:00 Uhr mit Yoga ins Wochenende Karola Stern Tel. 0176 / 668 227 39 info@stern-yoga.de www.stern-yoga.de	
20:00	19:30 - 20:45 Uhr Personal Yoga Maria Hochschorner Tel.: 0177 / 304 05 69 mariahochschorner@hotmail.de					