



**Babyinstinkte**

Natürlich begleitet durch die ersten Jahre

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
09:45 – 11:00 Uhr <u>Rückbildung</u> mit Hebamme Birte	09:30 – 10:30 Uhr <u>Postnatal Pilates</u> mit Esther	09:30 – 10:30 Uhr <u>Spiel &amp; Bewegung</u> (Babys 8-18 Monate) mit Janine	09:45 – 11:00 Uhr <u>Rückbildung</u> mit Hebamme Birte	08:30 – 09:30 Uhr <u>Guten-Morgen-Yoga</u> mit Hannah	Wechselnde Workshops wie z.B. <u>Baby 1x1 –</u> <u>Alltag mit Baby,</u> <u>Kinderglücksgruppe,</u> <u>Familienyoga</u>
11:20 – 12:35 Uhr <u>Rückbildung</u> mit Hebamme Birte	10:00 – 11:00 Uhr <u>Kangatraining*</u> mit Janine	10:45 – 11:45 Uhr <u>Spiel &amp; Bewegung</u> (Babys 6-8 Monate)	10:00 – 11:00 Uhr <u>Kangatraining*</u> mit Janine	10:00 – 11:00 Uhr <u>Babymassage</u> mit Janine	
	11:00 – 12:00 Uhr <u>Prenatal Pilates</u> mit Esther	12:00 – 13:00 Uhr <u>Spiel &amp; Bewegung</u> (Babys 3-6 Monate)	11:20 – 12:35 Uhr <u>Rückbildung</u> mit Hebamme Birte	10:00-11:00 Uhr <u>Rückbildungs-Yoga</u> mit Hannah	
	15:30 – 16:15 Uhr <u>Kinderyoga 3-5 Jahre</u> mit Judith			11:30-12:30 Uhr <u>Schwangeren-Yoga</u> mit Hannah	
	15:30 – 16:15 Uhr <u>Eltern-Kind-Tanzen*</u> (Kinder 2-4 Jahre) mit Esther		15:30 – 16:15 Uhr <u>Kinderyoga 6-10 Jahre</u> mit Nadine		
17:30 – 18:30 Uhr PreKanga*– <u>Schwangerschaftsfitness</u> mit Janine	16:45 – 17:30 Uhr <u>Kindertanz 4-6 Jahre</u> mit Esther		16:30 – 17:30 Uhr <u>Eltern-Kind-Yoga</u> (Kinder 4-8 Jahre) mit Nadine		
19:00 – 20:00 Uhr <u>KangaBurn – HIIT*</u> mit Janine	18:00 – 19:00 Uhr <u>Pilates</u> mit Esther				

[www.babyinstinkte.de](http://www.babyinstinkte.de)

\*großer Raum