

MO

DI

MI

DO

FR

09.30 – 10:30 UHR

PILATES MIT BABY

Rundum Frauengesundheit

10:45 – 11:45 UHR

**WORK IT OUT –
GANZKÖRPER
WORKOUT**

Rundum Frauengesundheit

18:00 – 19:00 UHR

**FUNCTIONAL
WORKOUT MEETS
YOGA**

CITYPARK/DULLENKOPF

19:00 – 20:00 UHR

**BEAST MODE
KRAFTTRAINING**
CITYPARK/DULLENKOPF

09:30 – 10:30 UHR

PILATES MIT BABY

Rundum Frauengesundheit

10:45 – 11:45 UHR

**BECKENBODEN &
CORE**

(RÜBI NACH SECTIO/RECTUSDIASTASE)

Rundum Frauengesundheit

**WORK IT OUT
FUNKTIONELLES
BECKENBODEN
TRAINING**

09.30-10.30 UHR

DEEP CORE&CARDIO

Rundum Frauengesundheit

Mit&Ohne Kind

Ab Mai

15:00 – 16:00 Uhr &

16:15 – 17:15 UHR

PLAY & FIT mit Kind

Rundum Frauengesundheit

18.00-19:00 UHR

**FETTSCHMELZE-
HIIT-GANZKÖRPER
WORKOUT**

19:00 – 20:00 UHR

**WORK IT OUT –
GANZKÖRPER
WORKOUT**

Auch für Schwangere

CITYPARK/DULLENKOPF

10:00 – 11:00 UHR

XCROSS

KINDERWAGENFIT

WALK & CORE

CITYPARK

10:00 – 11:00 UHR

MAMI-TUMMY1

FUNKTIONELLES

BECKENBODENTRAINING

Rundum Frauengesundheit
zur Rückbildung geeignet

GESCHLOSSENER KURS
(feste Starttermine)

OFFENER KURS
(hier kannst Du jederzeit
Einsteigen)