

MO

DI

MI

DO

FR

09:30 – 10:30 UHR

PILATES MIT BABY

Rundum Frauengesundheit

10:45 – 11:45 UHR

**CENTER YOURSELF
FUNKTIONELLES
BECKENBODEN
TRAINING**

Rundum Frauengesundheit

18:00 – 19:00 UHR

**FUNCTIONAL
WORKOUT MEETS
YOGA**

CITYPARK/DULLENKOPE

19:00 – 20:00 UHR

**BEAST MODE
KRAFTTRAINING**

CITYPARK/DULLENKOPE

09:30 – 10:30 UHR

PILATES MIT BABY

Rundum Frauengesundheit

10:45 – 11:45 UHR

**BECKENBODEN
& CORE**

Rundum Frauengesundheit

15:00 – 16:00 Uhr &

16:15 – 17:15 UHR

PLAY & FIT

SPIEL & SPORT

Rundum Frauengesundheit

18:00 – 19:00 UHR

**FETTSCHMELZE-
FUNKTIONALES
GANZKÖRPER
WORKOUT**

CITYPARK/DULLENKOPE

19:00 – 20:00 UHR

**CENTER YOURSELF
FUNKTIONELLES
BECKENBODEN
TRAINING**

CITYPARK/DULLENKOPE

*Für Mamas &
Schwangere*

10:00 – 11:00 UHR

**XCROSS
KINDERWAGENFIT
WALK & CORE**

CITYPARK

10:00 – 11:00 UHR

**MAMI-TUMMY1
FUNKTIONELLES
BECKENBODEN
TRAINING**

Rundum Frauengesundheit
zur Rückbildung geeignet

**GESCHLOSSENER KURS
(feste Starttermine)**

**OFFENER KURS
(hier kannst Du jederzeit
Einsteigen)**