

FAMILIENERLEBEN KURSPLAN 2023/2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8:30						
9:00						
9:30		Rückbildung mit Step & Fit am Vormittag 09:30 - 10:55 Uhr				
10:00	Step & Fit in der Schwangerschaft 10:00 - 11:00 Uhr		Babyschwimmen im Collegium Leoninum 10:00 - 15:00 Uhr	FABEL®-Kurs 3 10:00 - 11:15 Uhr	FABEL®-Kurs M3 10:00 - 11:15 Uhr	
10:30						
11:00				Zwergensprache 09:15 - 10:15 Uhr		
11:30	Rückbildung mit Step & Fit am Vormittag 11:15 - 12:40 Uhr	FABEL®-Kurs 1 11:30 - 12:45 Uhr		Zwergensprache 10:45 - 11:45 Uhr		
12:00					FABEL®-Kurs 4 11:45 - 13:00 Uhr	FABEL®-Kurs 7 11:45 - 13:00 Uhr
12:30						
13:00						
13:30						
14:00		FABEL®-Kurs 2 14:00 - 15:15 Uhr		FABEL®-Kurs 5 14:00 - 15:15 Uhr	FABEL®-Kurs 8 14:00 - 15:15 Uhr	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	Wobbeltturnen Kids 2 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr	FABEL®-Kurs M1 15:45 - 17:00 Uhr	Wobbeltturnen Kids 2 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr	FABEL®-Kurs M2 15:45 - 17:00 Uhr	Windelfilter® 2-3 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr	
16:30						
17:00	Wobbeltturnen Kids 4 - 6 Jahre 17:15 - 18:15 Uhr		Frauen (Functio Core) Power 17:30 - 18:30 Uhr		Windelfilter® ab 3 Jahre 17:15 - 18:15 Uhr	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		Wobbeltturnen WORKOUT 19:00 - 20:00 Uhr	Rückbildung mit Step & Fit am Abend 18:45 - 20:00 Uhr	Step & Fit in der Schwangerschaft 19:00 - 20:00 Uhr		
19:30						
20:00						
20:30	Wobbeltturnen WORKOUT 20:15 - 21:15 Uhr	Functio Core Power 20:15 - 21:15 Uhr	Zeit für mich Rückbildung & Fitness 20:15 - 21:30 Uhr	Zeit für mich Rückbildung & Fitness 20:15 - 21:30 Uhr		
21:00						
21:30						
22:00						