

Stundenplan ab Januar 2023



| Montag Hort ♥ 9–11.20 | Dienstag Hort ♥ 9–10 RB 10.20–11.30 | Mittwoch | Donnerstag Hort nur auf Anfrage | Freitag Hort ♥ 9–10.15 | Samstag |
|--|--|--|---|--|---|
| 09.00 Rückbildung Brigitte | 09.00 Step & Tone L3 Silvia Senn | 09.00 Ballooning L2 Brigitte | 09.00 TRX Pilates Silvia Stalder | 09.00 Bellicon Jump Denise | |
| 10.15 MAX und Core Sandy | 10.20 Rückbildung Beckenboden* Brigitte | 10.30 Best Age Brigitte | 10.15 Kurse auf Anfrage | 10.20 Mama und Baby Fit ♥ Brigitte, Melanie | ♥ 10.00 Yoga laut Aushang Brigitte |
| ♥ 12.15 Lunch Yoga Brigitte | NEU Spiel-/Bewegungs- Sandspiel- Raum nach Emmi Pikler | Trageberatung und Stillbegleitung Baby Massage | Workshops/Events Kinderheil- und Notfallkurse | borgolino.ch @ schönste Qualitätsprodukte für Kinder und Eltern Geschenke | 11.30 Papa und Baby Fit ♥ Brigitte, Melanie |
| 17.10 Rückenfit Team | | | | | 18.30 Tabata Silvia Senn |
| 18.20 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte | 18.15 Kurse auf Anfrage | | 19.00 Bellicon Jump Elena Valenti | | Geburtsvorbereitung HypnoBirthing auf Anfrage |
| 19.45 Rückbildung Beckenboden* Brigitte | 19.30 Zumba L3 Adriana | 19.40 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte | | | Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer Nicole Pascher Training mit Mire |

* Spezialkurse auf Anfrage

♥ Kinderhort

Qualitop anerkannt!

NEU Kleinkinder Secondhand
Mama Hotel

