

# 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	Tupler Technik®  Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer Nicole Pascher Training mit Mire	
19.45 Rückbildung Beckenboden* Brigitte	19.30 Zumba L3 Adriana	19.40 Schwangerschaftsgymnastik  Brigitte			

\* Spezialkurse auf Anfrage

♥ Kinderhort

Qualitop anerkannt!

NEU Kleinkinder Secondhand  
Mama Hotel

