

Praxis Vita Wochenplan (gültig ab 01.03.2017)

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag/Sonntag |
|-----------|---|--|--|---|---|--|
| 9.00 Uhr | | | | | | |
| 9.30 Uhr | | | | | | |
| 10.00 Uhr | Sanfte Klänge - Musik f. Babys 4-7 Mon. 09.30-10.15 Uhr (Claudia L.) ab Mai | Yoga für Mama & Baby 9.30-10.30 Uhr (Joanna) | Babysprechstunde (Alexandra) 9.30-10.30 Uhr 10.30-11.30 Uhr | Rückbildung mit Baby 9.30-10.30 Uhr (Alexandra) | Ministeps Modul II 9.30-10.45 Uhr (Alexandra) | Ministeps Modul IV 9.30-10.45 Uhr (Alexandra) |
| 10.30 Uhr | | | | | | |
| 11.00 Uhr | Ministeps Modul III 11.00-12.15 Uhr (Verena) | Yoga für Schwangere 10.45-11.45 Uhr (Joanna) | 11.30-12.30 Uhr nach Terminvereinbarung | Rückbildung mit Baby 11.00-12.00 Uhr (Alexandra) | Ministeps Modul I 11.15-12.30 Uhr (Alexandra) | Ministeps Modul III 11.00-12.15 Uhr (Alexandra) |
| 11.30 Uhr | | | | | | |
| 12.00 Uhr | Ministeps Modul II 12.30-13.45 Uhr (Verena) | Rückbildung mit Baby 12.00-13.00 Uhr (Annette) | | Babymassage 12.15-13.00 Uhr (Alexandra) | | Geburtsvorbereitungskurse für Paare (10-18 Uhr) |
| 12.30 Uhr | | | | | | |
| 13.00 Uhr | | | | | HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE (Sabrina) | Geburtsvorbereitungskurse 2./3. Kind (10-17 Uhr) |
| 13.30 Uhr | | | | Babysprechstunde 13.00-14.00 Uhr (Alexandra) | | |
| 14.00 Uhr | Ministeps Modul I 14.00-15.15 Uhr (Verena) | | | | Musik 8-12 Monate 14.30-15.15 Uhr (Monika) | MamaFit-Workout m. Pilates-Elementen 14.00-15.00 Uhr (Lisa) ab Mai |
| 14.30 Uhr | | | | | | |
| 15.00 Uhr | | | | | | 1.Hilfe-Kurs für Säuglinge/Kleinkinder (9-15 Uhr) |
| 15.30 Uhr | Mini-Musikanten 12-24 Monate 15.30-16.15 Uhr (Monika) ab Mai | | HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE (Sabrina) | | Musikkreisel 3-6 Jahre 15.30-16.30 Uhr (Monika) | |
| 16.00 Uhr | | | | | | |
| 16.30 Uhr | Mini-Musikanten 24-36 Monate 16.30-17.15 Uhr (Monika) ab Mai | | | | | Kinderturnen 2-4 Jahre (außer Haus) 16.30-17.15 Uhr (Lars) |
| 17.00 Uhr | | | | | | |
| 17.30 Uhr | HEBAMMENSPRECHSTUNDE (Sabrina) | | | | | Kinderturnen 4-6 Jahre (außer Haus) 17.20-18.05 Uhr (Lars) |
| 18.00 Uhr | | | | | | |
| 18.30 Uhr | | Yoga für Schwangere 18.30-19.30 Uhr (Joanna) | | | | |
| 19.00 Uhr | Fit mit Bauch-Workout für Schwangere 19.00-20.00 Uhr (Sabrina) | | | | | |
| 19.30 Uhr | | | | | Geburtsvorbereitung für Frauen 18.00-20.00 Uhr (Alexandra, Sabrina, Verena) | Informationsabende zu versch. Themen 18.00-20.00 Uhr (Alexandra) |
| 20.00 Uhr | | | | | | |
| 20.30 Uhr | Rückbildung ohne Baby 20.15-21.15 Uhr (Claudia) | Pilates ohne Baby 20.15-21.15 Uhr (Nina) | Yoga für Frauen 20.00-21.00 Uhr (Joanna) | Rückbildung ohne Baby 20.15-21.15 Uhr (Alexandra) | Rückbildung ohne Baby 20.15-21.15 Uhr (Annette) | |
| 21.00 Uhr | | | | | | |
| 21.30 Uhr | | | | | | |