

Kursplan Starke Mamas ab 15.04.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vor- mittag				09:30-10:30 Uhr Mamafitness mit Buggy/Trage Kurpark Daun	09:30-10:30 Uhr Mamafitness mit/ohne Baby Kurpark Daun
	10:25 -11:25 Uhr Mamafitness mit/ohne Baby Bewegungsschule Daun	10:30-11:30 Uhr Intensives Fitnesstraining mit/ohne Baby Kurpark Daun		10:30-11:30 Uhr Schwangerschafts-sport Kurpark Daun	10:50-11:50 Uhr „Rückbildung*“ mit/ohne Baby Kurpark Daun
Nach- mittag			17:30-18:30 Uhr Schwangerschafts-sport Kurpark Daun		

*Präventionskurs „Mamaworkout Beckenboden