

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:30			<i>neuer Kurs im November</i>							
09:00			Rückbildung 9:00 - 10:40 Uhr Hebamme Marthe Stein							
09:30					Yoga für alle 9.30 - 11 Uhr mit Marion					
10:00		Kangatraining m. Baby 10 - 11 Uhr mit Jasmin		KangaOnWheel - Outdoor 10 - 11 Uhr mit Jasmin		Kangatraining m. Baby 10 - 11 Uhr mit Jasmin				Kangatraining m. Baby 10 - 11 Uhr mit Jasmin
10:30							Rückbildung - ONLINE 9:30 - 10:30 Uhr Hebamme Anke Scholze		Babymassage 10 - 11 Uhr Hebamme Anke Scholze	
11:00								Krabbel-Fit (6 - 9 Monate) 10 - 11 Uhr mit Jasmin		
11:30			Trageberatung <i>Terminvereinbarung nötig!</i> mit Jasmin			PreKanga für Schwangere 11:30 - 12:30 Uhr mit Jasmin				
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00										
15:30		Taekwondo Kids (6 - 12 J.) 15.30 - 16.30 Uhr mit Noor Ahmad						Krabbel-Fit (10 - 18 Monate) 15:30 - 16:30 Uhr mit Jasmin		Selbstvert. Bambinis (5 - 7 J.) 15.30 - 16:15 Uhr mit Leon & Jasmin
16:00				Kitami Junior (ab 4 J.) 15:45 - 16:30 Uhr und						
16:30				16:45 - 17:30 Uhr mit Viola						
17:00	Kinderyoga 6-11 J. 17 - 18 Uhr mit Marion	Selbstverteidigung Kids (8 - 11 J.) 17 - 18 Uhr mit Leon & Jasmin	Kinderyoga 3 - 6 J. 17 - 18 Uhr mit Janet		Kinderyoga 6 - 12 J. 17 - 18 Uhr mit Janet	Teenie Tanz 17 - 18 Uhr mit Viola				Selbstverteidigung Kids (8 - 12 J.) 16:30 - 17:30 Uhr mit Leon & Jasmin
17:30										
18:00				Selbstverteidigung Erw. Anfänger 18 - 19:30 Uhr mit Leon		Zumba 18:30 - 19:30 Uhr mit Viola				Selbstverteidigung Erwachsene 18 - 19:30 Uhr mit Leon
18:30		Streetfight Fitness 18:15 - 19:45 Uhr mit Leon								
19:00									Pilates 18.30 - 19.30 Uhr mit Kathrin	
19:30										
20:00		KangaBurn (HIIT) 20 - 21 Uhr mit Jasmin		Selbstverteidigung Erw. Fortgeschrittene 20 - 21.30 Uhr mit Leon		Zumba 19:45 - 20:45 Uhr mit Viola		KangaBurn (HIIT) 20 - 21 Uhr mit Jasmin		Strong 20 - 21 Uhr mit Viola
20:30										
21:00										
21:30										

Weitere Infos zu allen Kursen und Workshops sowie dem aktuellen Hygienekonzept unter

www.kruemelland-radeberg.de

ONLINE-Kurse:

PreKanga für Schwangere
KangaBurn - HIIT
Rückbildungskurs mit Hebamme Anke
Hebammensprechstunde

Workshops:

Babyzeichensprachen 12. & 19.09.
Erste Hilfe Training für Baby- und Kindernotfälle im Oktober
NEU:
Gewaltpräventionskurse für Kids (Termin auf Anfrage)