

Termine für die Rückbildungsgymnastik



Dienstag

09.00 - 10.00

20.30 - 21.30

Mittwoch

20.30 - 21.30

Freitag

10.00 - 11.00*

19.30 - 20.30



* hier findet der Outdoor Kurs Mami & Me (mit Baby) statt.

Der Kurs "Outdoor Mami & Me" wird von Micaela geleitet und beinhaltet eine Kombination aus Walking mit Kinderwagen und Training. Jede Gehpause wird mit sinnvollen Übungen wie Stretching, Haltung und Beckenbodenaktivierung genutzt.

Der Kurs findet immer am Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr statt.