

TUWAS-MAMA

Eltern und Baby

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30-13:30 Uhr Osteopathie Terminabsprache	09:00-10:30 Uhr BeckenbodenSchule	09:00-12:00 Uhr FaszienBehandlung Terminabsprache	09:00-09:45 Uhr Babymassage ab 6 Wochen	09:45-10:30 Uhr MamaSport**	10:00-13:00 Uhr SpielKaffee
09:15-10:00 Uhr MamaWorkout*	10:30-12:30 Uhr Physiotherapie Terminabsprache	10:00-10:45 Uhr MamaSport**	10:30-11:15 Uhr YogaFitness**	10:45-11:45 Uhr Krabbelgruppe* 6-12Monate	13:30-15:00 Uhr Selbstbehauptung 6-10 Jahre
10:15-11:00 Uhr Yoga in der Schwangerschaft*	11:00-11:45 Uhr MamaSport**	15:00-16:00 Uhr Spielgruppe* 12-24Monate	15:00-18:00 Uhr SpielKaffee	16:00-16:45 Uhr Babymassage	
11:15-11:45 Uhr Personaltraining	15:00-18:00 Uhr SpielKaffee	16:00-17:00 Uhr Kinderturnen* 24-48Monate	18:30-19:30 Uhr FaszienYoga	17:00-17:45 Uhr Babymassage 2.0*	
17:30-18:00 Uhr Bauchtraining* (im Tuwas-Fitness)	17:30-18:15 Uhr RückenFit* (im Tuwas-Fitness)	17:30-18:00 Uhr Bauchtraining* (im Tuwas-Fitness)	19:45-20:30 Uhr Fit i. d. Schwangerschaft* (im Tuwas-Fitness)	18:00-18:45 Uhr PapaWorkout	
19:00-20:00 Uhr FaszienTraining	18:30-19:45 Uhr BeckenbodenSchule	18:15-19:00 Uhr Yoga Fitness* (im Tuwas-Fitness)		18:15-18:45 Uhr TRX Power* (im Tuwas-Fitness)	
20:00-21:00 Uhr Meditation und MeralGruppe	18:15-19:00 Uhr Zumba* (im Tuwas-Fitness)	19:00-20:00 Uhr Schwimmen in der Schwangerschaft			
	19:00-19:45 Uhr PowerStep* (im Tuwas-Fitness)				

Specials

Selbstbehauptung
Entspannungskurs
FamilienFrühstück
SpielKaffee
FotoShooting
KinderGeburtstag
BabyParty
KreativAbend
ExpertenVorträge

TUWAS-MAMA
Mama und Baby

Hauptstr. 73
45549 Sprockhövel
www.tuwas-mama.de
01520 9142535
0177 6720178



* Kurs im Abo enthalten - ** Kurs mit Kinderbetreuung - grau: externer Partner - grün: externer Kurs; im Abo enthalten