

# Wochenplan

Hebammen  
IM FICHELGEBIRGE  
*rundum gut versorgt*

## Montag

**9:30 Uhr**  
Babymassage

**10:30 Uhr**  
Babytreff  
JEDEN 1. + 3. IM MONAT

**18:30 Uhr**  
Geburtsvorbereitung

## Dienstag

**9:30 Uhr**  
Geburtsvorbereitung  
Rückbildung mit Kind

**17:00 Uhr**  
Yoga für Schwangere

**18:30 Uhr**  
Mama Yoga

**20:00 Uhr**  
Rückbildung

## Mittwoch

**9:30 Uhr**  
Rückbildung mit Kind

**17:15 Uhr**  
Babyschwimmen

**18:30 Uhr**  
Aqua Fit  
für Schwangere

## Donnerstag

**9:15 Uhr**  
Rückbildung mit Kind

**9:30 Uhr**  
Beikost  
ALLE 8 WOCHEN

**18:30 Uhr**  
1. Hilfe (extern)  
IM FRÜHJAHR + HERBST

## Freitag

**9:30 Uhr**  
Fit mit Baby

**- auf Anfrage -**  
Trageworkshop (extern)

## Samstag

**10:00 Uhr**  
Geschwisterkurs  
ALLE 8 WOCHEN

**10:00 - 18:00 Uhr**  
Mutterleicht  
Workshop  
2X JÄHRLICH

## Sonntag

**10:00 - 18:00 Uhr**  
Mutterleicht  
Workshop  
2X JÄHRLICH

Infos und Anmeldung bei der jeweiligen Kursleiterin:

■ Agneta Schwenk

■ Johanna Jankowski

■ Christina Prell

■ Nadja Bell

■ Janine Höllein