

# Kursplan 22.-28.09.2025

-  Schwangerschaft
-  Babys & Kids
-  Mamas & Frauen

Drop-in:  
Einzelstunde über  
MAELA buchbar

KURSSTART:  
ganze Kurse sind bei  
MAELA preiswerter

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

**Belly Fit**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban <<<Sports

**Mum Workout**  
9:45 - 10:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
11:00 - 11:55 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Play Base**  
15:00 - 15:50 Uhr  
Drop-in

**Yoga für Schwangere**  
19:30 - 20:30 Uhr  
Drop- & Urban Sports

MITTWOCH

**Yoga für Schwangere**  
9:00 - 10:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Mamas**  
10:00 - 11:00 Uhr  
3x. Kurs-Std. / Drop-in & Urban Sports

**Play Base**  
15:15 - 16:05 Uhr  
Drop-in

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
16:45 - 17:30 Uhr  
5. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Mum-Workout**  
17:45 - 18:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Frauen-Workout**  
18:45 - 19:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

DONNERSTAG

**Yoga für Frauen**  
7:30 - 8:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Schwangere**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Rückbildungs-  
kurs**  
9:30 - 10:50 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

Mom-Walk

**Rückbildungs- &  
Babymassagekurs**  
11:00 - 12:15 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Yoga für Schwangere**  
13:30 - 14:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Rückbildungskurs**  
15:55 - 17:15 Uhr  
5. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Belly Fit**  
17:30 - 18:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Hypno Flow**  
18:45 - 20:00 Uhr  
Drop-in

FREITAG

SAMSTAG

**Geburtsvorbereitungskurs**  
10:00 - 15:00 Uhr  
1.Tag

SONNTAG

**Geburtsvorbereitungskurs**  
10:00 - 15:00 Uhr  
2.Tag

# Kursplan 29.09.-05.10.2025

-  Schwangerschaft
-  Babys & Kids
-  Mamas & Frauen

Drop-in:  
Einzelstunde über  
MAELA buchbar

KURSSTART:  
ganze Kurse sind bei  
MAELA preiswerter

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

**Belly Fit**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Mum Workout**  
9:45 - 10:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
11:00 - 11:55 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
KURSSTART: 30.09.25

**Play Base**  
15:00 - 15:50 Uhr  
Drop-in

**Rückbildungskurs**  
16:15 - 17:35 Uhr  
KURSSTART: 30.09.25

**Rückbildungskurs**  
18:00 - 19:20 Uhr  
KURSSTART: 30.09.25

**Yoga für Schwangere**  
19:30 - 20:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

MITTWOCH

**Yoga für Schwangere**  
9:00 - 10:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Mamas**  
10:00 - 11:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
11:30 - 12:25 Uhr  
KURSSTART: 01.10.25

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
KURSSTART: 01.10.25

**Eltern-Kind-Kurs Maxis**  
14:15 - 15:10 Uhr  
KURSSTART: 01.10.25

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
15:45 - 16:30 Uhr  
KURSSTART: 01.10.25

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
16:45 - 17:30 Uhr  
6. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Mum-Workout**  
17:45 - 18:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Frauen-Workout**  
18:45 - 19:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

DONNERSTAG

**Yoga für Frauen**  
7:30 - 8:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Schwangere**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Rückbildungs-  
kurs**  
9:30 - 10:50 Uhr  
4. Kurs-Std.  
(ausgebucht)

Mom-Walk

**Rückbildungs- &  
Babymassagekurs**  
11:00 - 12:15 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Yoga für Schwangere**  
13:30 - 14:30 Uhr  
Drop-in & Urbansports

**Rückbildungskurs**  
15:55 - 17:15 Uhr  
6. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Belly Fit**  
17:30 - 18:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Hypno Flow**  
18:45 - 20:00 Uhr  
Drop-in

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

# Kursplan 06.-12.10.2025

-  Schwangerschaft
-  Babys & Kids
-  Mamas & Frauen

Drop-in:  
Einzelstunde über  
MAELA buchbar

KURSSTART:  
ganze Kurse sind bei  
MAELA preiswerter

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

**Belly Fit (pausiert)**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Mum Workout**  
9:45 - 10:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
11:00 - 11:55 Uhr  
5. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Play Base**  
14:00 - 14:50 Uhr  
Drop-in

**Rückbildungskurs**  
16:15 - 17:35 Uhr  
2. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Rückbildungskurs**  
18:00 - 19:20 Uhr  
2. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Yoga für Schwangere**  
19:30 - 20:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

MITTWOCH

**Yoga für Schwangere**  
9:00 - 10:00 Uhr  
KURSSTART: 08.10.25  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Mamas**  
10:00 - 11:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
11:30 - 12:25 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Eltern-Kind-Kurs Maxis**  
14:15 - 15:10 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
15:45 - 16:30 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Play Base**  
16:45 - 17:35 Uhr  
Drop-in

**Mum-Workout**  
17:45 - 18:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Frauen-Workout**  
18:45 - 19:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

DONNERSTAG

**Yoga für Frauen**  
7:30 - 8:30 Uhr  
KURSSTART: 09.10.25  
Drop-in & Urbansports

**Yoga für Schwangere**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urbansports

**Rückbildungs-  
kurs**  
9:30 - 10:50 Uhr  
5. Kurs-Std. (ausgebucht)

Mom-Walk

**Rückbildungs- &  
Babymassagekurs**  
11:00 - 12:15 Uhr  
5. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Yoga für Schwangere**  
13:30 - 14:30 Uhr  
Drop-in & Urbansports

**Rückbildungskurs**  
15:55 - 17:15 Uhr  
KURSSTART: 09.10.25

**Belly Fit**  
17:30 - 18:30 Uhr  
KURSSTART: 09.10.25  
Drop-in & Urbansports

**Hypno Flow**  
18:45 - 20:00 Uhr  
Drop-in

FREITAG

**Yoga für Mamas**  
13:30 - 14:30 Uhr  
KURSSTART: 10.10.25  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Schwangere**  
14:30 - 15:30 Uhr  
KURSSTART: 10.10.25  
Drop-in & Urbansports

SAMSTAG

SONNTAG

# Kursplan 13.-19.10.2025

-  Schwangerschaft
-  Babys & Kids
-  Mamas & Frauen

Drop-in:  
Einzelstunde über  
MAELA buchbar

KURSSTART:  
ganze Kurse sind bei  
MAELA preiswerter

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

## Belly Fit

8:30 - 9:30 Uhr

KURSSTART: 14.10.25

Drop-in & Urban Sports

## Mum Workout

9:45 - 10:45 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Eltern-Kind-Kurs Midis

11:00 - 11:55 Uhr

6. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Eltern-Kind-Kurs Minis

12:45 - 13:40 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Play Base

15:00 - 15:50 Uhr

Drop-in

## Rückbildungskurs

16:15 - 17:35 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Rückbildungskurs

18:00 - 19:20 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

MITTWOCH

## Yoga für Schwangere

9:00 - 10:00 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Yoga für Mamas

10:00 - 11:00 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Eltern-Kind-Kurs Minis

11:30 - 12:25 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Eltern-Kind-Kurs Midis

12:45 - 13:40 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Eltern-Kind-Kurs Maxis

14:15 - 15:10 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Eltern-Kind-Musikkurs

15:45 - 16:30 Uhr

3. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Eltern-Kind-Musikkurs

16:45 - 17:30 Uhr

KURSSTRAT: 15.10.25

## Mum-Workout

17:45 - 18:45 Uhr

KURSSTART: 15.10.25

Drop-in & Urban Sports

## Frauen-Workout

18:45 - 19:45 Uhr

Drop-in & Urban Sports

DONNERSTAG

## Yoga für Frauen

7:30 - 8:30 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Yoga für Schwangere

8:30 - 9:30 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Rückbildungs- kurs

9:30 - 10:50 Uhr

6. Kurs-Std. (ausgebucht)

Mom-Walk

## Rückbildungs- & Babymassagekurs

11:00 - 12:15 Uhr

6. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Yoga für Schwangere

13:30 - 14:30 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Rückbildungskurs

15:55 - 17:15 Uhr

2. Kurs-Std. (ausgebucht)

## Belly Fit

17:30 - 18:30 Uhr

Drop-in & Urbansports

## Hypno Flow

18:45 - 20:00 Uhr

Drop-in

## Erste- Hilfe Kurs

18:00 -

20:00

Uhr

FREITAG

## Rückbildungskurs

09:15 - 10:35 Uhr

KURSSTART: 17.10.25

## Rückbildungs- & Babymassagekurs

10.50 - 12.05 Uhr

KURSSTART: 17.10.25

## Yoga für Mamas

13:30 - 14:30 Uhr

Drop-in & Urban Sports

## Yoga für Schwangere

14:30 - 15:30 Uhr

Drop-in & Urban Sports

SAMSTAG

SONNTAG

# Kursplan 20.-26.10.2025

## Plan wird noch ergänzt

-  Schwangerschaft
-  Babys & Kids
-  Mamas & Frauen

Drop-in:  
Einzelstunde über  
MAELA buchbar

KURSSTART:  
ganze Kurse sind bei  
MAELA preiswerter

MONTAG

Ruhetag

DIENSTAG

**Belly Fit**  
8:30 - 9:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Mum Workout**  
9:45 - 10:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Maxi**  
11:00 - 11:55 Uhr  
KURSSTART: 21.10.25

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Stillvorbereitungskurs**  
14:00 - 16:00 Uhr

**Rückbildungskurs**  
16:15 - 17:35 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Rückbildungskurs**  
18:00 - 19:20 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

MITTWOCH

**Yoga für Schwangere**  
9:00 - 10:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Mamas**  
10:00 - 11:00 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Eltern-Kind-Kurs Minis**  
11:30 - 12:25 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Kurs Midis**  
12:45 - 13:40 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Kurs Maxis**  
14:15 - 15:10 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
15:45 - 16:30 Uhr  
4. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Eltern-Kind-Musikkurs**  
16:45 - 17:30 Uhr  
2. Std. (ggf. noch per WhatsApp)

**Mum-Workout**  
17:45 - 18:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Frauen-Workout**  
18:45 - 19:45 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

DONNERSTAG

**Yoga für Frauen**  
7:30 - 8:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Schwangere**  
8:30 - 9:30 Uhr  
KURSSTART: 23.10.25  
Drop-in & Urban Sports

**Belly Fit**  
9:45 - 10:45 Uhr  
KURSSTART: 23.10.25

Mom-Walk

**Rückbildungs- & Babymassagekurs**  
11:00 - 12:15 Uhr  
7. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Babymassage & Baby Yoga**  
12:30 - 12:20 Uhr  
KURSSTART: 23.10.25

**Yoga für Schwangere**  
13:30 - 14:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Babymassage & Baby Yoga**  
14:45 - 15:35 Uhr  
KURSSTART: 23.10.25

**Rückbildungskurs**  
15:55 - 17:15 Uhr  
3. Kurs-Std. (ausgebucht)

**Belly Fit**  
17:30 - 18:30 Uhr  
Drop-in & Urbansports

**Hypno Flow**  
18:45 - 20:00 Uhr  
Drop-in

**Erste-Hilfe Kurs**  
18:00 - 20:00 Uhr

FREITAG

**Rückbildungskurs**  
09:15 - 10:35 Uhr  
KURSSTART: 17.10.25

**Rückbildungs- & Babymassagekurs**  
10.50 - 12.05 Uhr  
KURSSTART: 17.10.25

**Yoga für Mamas**  
13:30 - 14:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

**Yoga für Schwangere**  
14:30 - 15:30 Uhr  
Drop-in & Urban Sports

SAMSTAG

**Geburtsvorbereitungskurs**  
10:00 - 15:00 Uhr  
1.Tag

SONNTAG

**Geburtsvorbereitungskurs**  
10:00 - 15:00 Uhr  
2.Tag