

STUNDENPLAN EMBRACE PRE- & POSTNATAL

Ab 4.10.2021

TAG	ZEIT	TRAINING*	TRAINER*IN	STUDIO
Montag	10:30 – 11:30	Mama & Baby Yoga	Jasmin	Sickingerstr.
	10:30 – 11:30	ONLINE Postnatal Yoga with Baby (e/d)	Gisela	ONLINE
	12:00 – 13:00	ONLINE Prenatal Yoga (e/d)	Gisela	ONLINE
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft	Colette	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Pilates Postnatal+	Colette	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Rückbildungskurs mit Pilates**	Sabine	Hotelgasse
Dienstag	09:30 – 10:30	Rückbildung mit Pilates mit/ohne Baby	Haeyeon	Hotelgasse
	17:30 – 18:30	Schwangerschaftsyoga	Jasmin	Sickingerstr.
	17:45 – 18:45	ONLINE Prenatal Yoga	Gisela	ONLINE
	20:15 – 21:15	Rückbildungskurs mit Pilates**	Bea	Hotelgasse
Mittwoch	17:15 – 18:15	ONLINE Prenatal Yoga (as of 32 week, e/d)	Gisela	ONLINE
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft	Colette	Hotelgasse
	20:00 – 21:00	ONLINE Postnatal Yoga without Baby (e/d)	Gisela	ONLINE
	20:15 – 21:15	Rückbildungskurs mit Pilates**	Colette	Hotelgasse
Donnerstag	12:00 – 13:00	ONLINE Prenatal Yoga (e/d)	Gisela	ONLINE
	13:30 – 14:30	ONLINE Postnatal Yoga with Baby (e/d)	Gisela	ONLINE
	17:45 – 18:45	ONLINE Pilates & Schwangerschaft	Sylvia	ONLINE
	17:45 – 18:45	Schwangerschaftsyoga	Jasmin	Sickingerstr.
	20:15 – 21:15	Rückbildungskurs mit Pilates & Yoga***	Jasmin	Sickingerstr.

* Falls nicht anders vermerkt, gilt für diese Stunden keine Zertifikatspflicht, da sie ausschliesslich in geschlossenen Gruppen stattfinden, die Anmeldung ist nur per E-Mail möglich.

** «Rückbildungskurs mit Pilates» umfasst 9 aufeinanderfolgende Lektionen und kann nur als ganzer Kurs gebucht werden.

*** «Rückbildungskurs mit Pilates & Yoga» umfasst 7 aufeinanderfolgende Lektionen und kann nur als ganzer Kurs gebucht werden.

Mit ONLINE Übertragung

Nur ONLINE

Kurse & Workshops

- > Rückbildungskurse mit Pilates (9 x) / Rückbildungskurs mit Pilates & Yoga (7 x) (geschlossene Kurse)
- > Geburtsvorbereitung mit Jasmin Schluemp, Hotelgasse 4, Bern
- > Yogadoula Birth Preparation with Gisela Collazo, Friedaustasse 17, Zürich oder ONLINE LIVE
- > Babymassagekurs mit Jasmin Schluemp, Sickingerstrasse 5, Bern

Alle Infos inkl. Daten und Preise findest du auf unserer Website www.pilates-bern.ch unter Trainings & Therapie > Schwangerschaft & Rückbildung.