

Wochenplan "Elternakademie am GZO"

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00	8:45 - 10:15 PEKiP				8:45 - 10:15 PEKiP		
09:00-10:00			9:30 - 10:30 Mama-Workout mit Kind	9:00 - 10:00 Beckenbodengym		Im Wechsel:	
10:00-11:00	10:30 - 12:00 PEKiP	10:00 - 11:00 Rückbildungsgym.	11:30- 12:45 Yoga	10:30 - 11:30 Babymassage	10:30 - 12:00 PEKiP	10:00 - 12:30 Stillvorbereitung	10:00 - 14:00 Erste Hilfe am Kind "Kinder- notfalltraining"
11:00-12:00		11:00 - 13:00 "Geburt: Anders als geplant" / Frauenkreis nach Verlust e. Kindes					
12:00-13:00	12:30 - 15:30 Hebammen- Sprechstunde (Frauenklinik, Tel. 79-6000)					10:00 - 14:00 Geburts- vorbereitung kompakt	
13:00-14:00							
14:00-15:00			12:30 - 15:30 Hebammen- Sprechstunde (Frauenklinik, Tel. 79-6000)				
15:00-16:00						14:00 - 15:30 Schlafworkshop	
16:00-17:00		16:45 - 17:45 Yoga für Schwangere					
17:00-18:00	17:00 - 18:00 Beckenbodengym						
18:00-19:00	18:30 - 20:00 Beckenbodengym	18:00 - 19:00 Yoga n. d. Geburt	18:30 - 19:30 Infoabend für werdende Eltern (alle 4 Wochen)				
19:00-20:00		19:15 - 20:15 Yoga					
20:00-21:00							

(Stand: 01.2026)