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 **Rückbildungs-gymn.**		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						10:00 - 13:30 **Säuglings-pflegekurs**	
12:00-13:00	12:30 - 15:30 **Hebammen-Sprechstunde** (Frauenklinik, Tel. 79-6000)						
13:00-14:00						10:00 - 14:00 **Geburts-vorbereitung kompakt**	
14:00-15:00			12:30 - 15:30 **Hebammen-Sprechstunde** (Frauenklinik, Tel. 79-6000)				
15:00-16:00	15:00 - 16:00 **Kangatraining**				15:00 - 16:00 **Kangatraining**	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: 11/2026)