**Kurspreis:**

Das Fünferabo kostet 110 CHF, die Einzellektion CHF 23

# Rubigen: Programm Kurse 2023

**Kurse chronologisch**

1. Schwangerschaft in Bewegung: Einstieg Jederzeit möglich: Mittwoch, 18:30 – 19:25 Uhr
2. Rückbildung OHNE BABY: jeweils freitags, 18:45 – 19:55 Uhr; Einstieg jederzeit möglich
3. Rückbildung mit Baby: Mittwoch, 17:00 – 18:05 Uhr:

17. Jan. – 13. Mrz. 2024

1. Rückbildung mit Baby: Mittwoch, 17:00 – 18:05 Uhr: 20. Mrz. – 29. Mai 2024
2. Rückbildung mit Baby: 5- Juni – 30. Aug. 2024

# Ferienordnung

**Winterferien: 22.12.2023 – 07.01.2024**

**Frühlingsferien: Woche 15 u 16**

**Sommerferien: 6. Juli – 1. Aug. 2024**

**Herbstferien: 21. Sept. – 14. Okt. 2024**

**Winterferien: 21. Dez. ‘24 – 5. Jan. 2025**

# Bern: Programm Kurse 2024 Kurse chronologisch

* 1. Rückbildung mit Baby, 02.02. – 12.04.2024
	2. Rückbildung mit Baby, 26.04. – 28.06.2024
	3. Rückbildung mit Baby, 09.08. – 20.09.2024; inkl. Samstag, 14.09.2024