

Mama-Baby-Balance FIT

Am Hörnle bzw. im Startpunkt Königsbau

STÄRKE

Bringe Deinen Körper ins Gleichgewicht und gewinne neue Energie für Dein Mama-Sein

Du bist Mama geworden und rund um die Uhr für Dein Baby da? Jede Mutter erlebt diese Herausforderung ein wenig anders. Doch oftmals bleiben die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Schlaf, gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannungsphasen und soziale Kontakte kommen zu kurz.

Wir möchten Dich einladen, gemeinsam mit Deinem Baby etwas für Dich zu tun. Du gewinnst neue Energie und schaffst eine gute Grundlage für Euer beider Wohlempfinden. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Austausch und Kontakte knüpfen mit anderen Mamas und Babys der Kursgruppe.

- **8 Termine, Montags 15:00 - 16:30 Uhr je nach Wetter und Rücksprache mit der Kursleiterin am Strandbad Hörnle bzw. im Startpunkt Königsbau**
- Körperliche Balance schaffen - mit Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens und Bauch Muskulatur (BoBoBa) und damit die Grundlage zur Stabilisation des Beckens
- Austausch zur Gesunden Ernährung
- Begleitung zur Umsetzung die Balance in Deinen Alltag zu integrieren
- Entspannungsphasen
- Wertvolle Zeit mit Deinem Baby verbringen

Termine: 20.03. / 27.03. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 12.06.

Kursleitung: Mirjana Hinze (Physiotherapeutin, Fitnesstrainerin in Body-Balance-Pilates, Myoreflextherapeutin i.A.)

Kosten: Keine. Der Kurs wird unterstützt durch das Landesprogramm STÄRKE

Anmeldung: Email an start.koenigsbau@konstanz.de
Die Teilnehmeranzahl ist auf Grund der Räumlichkeiten begrenzt.



Königsbau

Anlaufstelle rund um Geburt und Eltern sein

Startpunkt Königsbau

Im Familienzentrum Stockacker

Am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz
Tel: 0172/4851468 u. 07531-36597-10
Ansprechpartnerin: Silke Mahn
start.koenigsbau@konstanz.de

www.startpunktleben.de

Wir freuen uns auf Euch!

Mirjana Hinze & Silke Mahn

Gefördert vom:

