

MAMA-BABY YOGA

von 6 Wochen - ca. 15 Monate (Krabbelalter)



Schubi-Kurs:

Jeden Dienstag
von 14.00 bis 15.00 Uhr
(6er Block)

Im Schubi-Du Gilmstraße 11/11a,
6330 Kufstein
(Turnsaal)

Mama-Baby Yoga bietet dir die Möglichkeit, dich zu bewegen, auch wenn du keinen Babysitter hast. Durch Mama-Baby Yoga kannst du auf sanfte, aber wirkungsvolle Weise deinen Körper kräftigen, rückbilden und gleichzeitig die Zeit mit deinem Baby genießen. Mama-Baby Yoga beinhaltet Körperübungen für die Mama, die mit dem Baby mit spielerischen Dehnübungen und Massage für das Baby ausgeführt werden. Die Babies dürfen mitmachen oder schlafen während Mama Yoga macht, und können auch jederzeit gestillt oder gewickelt werden.

Sechs Wochen Erholungszeit sind für frische Mütter nach einer vaginalen Geburt und ca. 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt empfohlen. Nach dem OK von deinem Arzt und wenn der Wochenfluss vorbei ist, kannst du mit dem Training starten. Lass dir und deinem Körper Zeit, langsam wieder fit zu werden.

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser

Anmeldung erforderlich unter 05372 61020

Kurskosten: € 72,00 für Nichtmitglieder / € 66,00 für Mitglieder

Ich freue mich auf Euch!



Schubi-Du
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein
Gilmstraße 11/11a
6330 Kufstein
schubi-du@kufnet.at
0537261020

Schubi-Two
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein
Dekan- Hintnerstrasse 11
6330 Kufstein
schubi-du@kufnet.at
0537261020

Schubi-Tree
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein
Höhe 50
6334 Schwoich
schubi-du@kufnet.at
0537261020