

**Wann:**

Ab Dienstag, 08.05.2018  
17.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:**

CFK  
Zum Nassenwald 1  
66583 Spiesen-Elversberg

**Wer?**

Mamis mit Kindern zwischen  
6 Monaten und 2 Jahren

**Kosten:**

- Mitglieder: 20 Euro  
- Nichtmitglieder: 30 Euro

**Leitung:**

Pia Becker



© epics - Fotolia.com

#19096987

**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:**

Pia Becker  
Tel. 0171 - 3218015  
p.becker@betav.de

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900  
ute.born-hort@kneipp-verein-spiesen.de

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de  
www.kneipp-verein-spiesen.de

**Anmeldung ist erforderlich!**

# Mamis in Bewegung



© Iurii Sokolov - Fotolia.com

#52974023

**Ab Dienstag,  
08.05.2018  
17.00 bis 18.00 Uhr**

The logo for the Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, blue, sans-serif font. Above the "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is the word "Spiesen" in a smaller, blue, sans-serif font. A blue wavy line is positioned between "Kneipp" and "Spiesen".

## Bewegung für junge Mamis

Ihr seid vor kurzem Mama geworden und eure Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen? Wie viele junge Mamis denkt ihr sicher darüber nach, nun wieder etwas für euch und eure Figur zu tun. Aber das ist nicht so einfach, denn es stellt sich die Frage: Wohin mit dem Baby, wenn Mama Sport macht? Was mache ich, wenn mein Babysitter kurzfristig absagt?

Wir haben die Antwort: Bringt euer Baby einfach mit.

Ab dem 08.05.2018 bietet der Kneipp-Verein dienstags von 17.00 bis 18.00 einen neuen Kurs speziell für junge Mütter an. Der Kurs findet im CFK, Zum Nassenwald 1 in 66583 Spiesen-Elversberg statt.

Eure Kinder sind selbstverständlich herzlich willkommen.



## Sport mit dem Baby

Die Übungen sind so gestaltet, dass wir etwas für die typischen Problemzonen nach der Schwangerschaft (Beckenboden, Busen, Bauch/ Rücken, Po & Beine) tun.

Dabei könnt ihr euer Baby als „Gewicht“ benutzen oder etwas zu spielen mitbringen und das Kind in der Mitte oder auf eurer Matte spielen lassen.

Was ihr mitbringen solltet: Gute Laune, wenn vorhanden eine Gymnastikmatte und wenn ihr euer Kind mitbringt ein Spielzeug, das Geräusche macht

## Wer kann mitmachen?

Der Kurs richtet sich an junge Mütter, deren Kinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren alt sind. Ihr könnt mitmachen, sobald die Rückbildung abgeschlossen und die Rektusdiastase weitestgehend zurückgebildet ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. Daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Teilt uns bei der Anmeldung bitte auch das Geburtsdatum eures Kindes mit.

Wir freuen uns auf euch und euer Baby!

