

**Wann:**  
Ab Dienstag, 15.01.2019  
10.00 bis 11.00 Uhr

**Wo:**  
Physiotherapiepraxis  
Andreas Keßler  
St. Ingberter Str. 9  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten für 5 Stunden:**  
Mitglieder: 20 Euro  
Nichtmitglieder: 30 Euro

**Mitzubringen:**  
- Matte und Handtuch  
- bequeme Kleidung

**Wer**  
Mamis mit Kindern zwischen  
6 Monaten und 2 Jahren

In Kooperation mit ...



St. Ingberter Straße 9  
66583 Spiesen-Elversberg

**Tel.** 06821 749 750  
**Fax** 06821 290 077 4  
**Mail** akessler.physio@gmail.com

**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:**

**Leitung:**  
Maike Reichenbach  
Bachelor of Arts  
Tel. 0152 22630046  
e-Mail: maike207@web.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  
15.01.2019  
10.00 bis 11.00 Uhr**

**Kneipp** Verein  
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 15.01.2019 bietet der Kneipp-Verein Spiesen dienstags von 10.00 bis 11.00 einen neuen Kurs speziell für junge Mütter an. Der Kurs findet in der Physiotherapiepraxis von Andreas Kessler in der St. Ingberter Str. 9, 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!

