



saludis Kursprogramm Frühjahr 2023

für Mamis und Babys

Standort GZB, Buger Str. 82, Bamberg

Montag, Start am 17.04.2023 im Bewegungsbad Klinikum:

17.00 - 17.45 Uhr 5 x sanfte Aquafitness für Schwangere (Barbara Hahn - Hebamme) € 54,--

„Eine wunderbare Möglichkeit, die Schwangerschaft, die zu den schönsten und interessantesten Zeiten im Leben einer Frau gehört, leicht und unbeschwert genießen zu können“

Besonders mit der Zunahme des Babybauches und der damit verbundenen Gewichtszunahme fühlen sich viele Frauen schwer und unbeweglich. Durch die Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist es für die schwangere Frau angenehm, sich zu bewegen.

Durch sanfte Gymnastik wird die Wirbelsäule entlastet und die Seele kann entspannen. Aquafitness für Schwangere ist daher eine tolle Möglichkeit, sich für einige Zeit schwerelos zu fühlen.

Wer also Sport während der Schwangerschaft treiben möchte, kann seine sportlichen Aktivitäten guten Gewissens ins Wasser verlegen. Und Ihrem Ungeborenen kommt die Wassergymnastik ebenfalls zugute, denn wenn sich die Mama wohlfühlt, wirkt sich dieses Wohlbefinden auch auf das Baby aus.

Dienstag, Start am 25.04.2023, GZB 3. Stock Gymnastikraum:

11.00 - 12.30 Uhr 8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein - Physiotherapeutin) € 96,--

„Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt“ (ab dem 6. - 9. Lebensmonat)

Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und ihnen so zu helfen, das ist das Ziel dieses Kurses. Die Eltern lernen, die Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen.

Dem Entwicklungsstand des Kindes gemäß werden Bewegungsübungen, Bewegungslieder und Streichelmassagen angeboten. Weiterhin soll den Eltern eine Plattform geboten werden, Erfahrungen auszutauschen und andere „Gleichgesinnte“ zu treffen.

Standort Praxis Ulanenpark (Wunderburg), Hans-Schütz-Str. 3

Freitag, Start am 21.04.2023:

9.00 - 10.00 Uhr 4 x Babymassage (Tina Noll - Physiotherapeutin) € 64,--

„Eine Berührung sagt mehr als 1000 Worte,, (ab der 6. Lebenswoche)

Eine Babymassage ist die beste Möglichkeit ihrem Kind genau zu zeigen, was es braucht...nämlich Liebe. Beruhigen, Entspannen, Stärken und Vertrauen fördern. Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, welche sie als Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Durch liebevolle Achtsamkeit und sanfte Berührung lernen sie die Sprache ihres Babys zu verstehen und fördern die Eltern-Kind-Bindung.

Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.
FFP2 Maskenpflicht im Gebäude, kann am Platz abgenommen werden.

Anmeldung online erforderlich!!

www.saludis.de

www.t1p.de/fhk5

saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82
96049 Bamberg
Tel. 0951 50353820
kurs@saludis.de