

saludis-Kursprogramm Januar/Februar 2024

für Mamis und Babys

Montag, Start am 08.01.2024 im Bewegungsbad Klinikum:

12:15 - 12:45 Uhr 5 x Babyschwimmen 3 - 5 Monate (Franziska Klein) € 79,--
12:45 - 13:15 Uhr 5 x Babyschwimmen 6 - 9 Monate (Franziska Klein) € 79,--

„Das Babyschwimmen kann die motorische Entwicklung Ihres Babys fördern“

Durch die Bewegungen werden die Muskeln gestärkt, welche wiederum die motorische Entwicklung beschleunigen und die Körperkoordination sowie den Gleichgewichtssinn des Kindes verbessern kann. Das Schönste am Babyschwimmen ist aber die Nähe zu Ihrem Kind und der Spaß im Wasser.



Montag, Start am 08.01.2024 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 09.01.2024 Gymnastikraum Wartebereich saludis:

14:00 - 15:00 Uhr 8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein - Physiotherapeutin) € 89,--

„Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt“ (ab dem 8. - 12. 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.



Dienstag, Start am 09.01.2024, Mehrzweckhalle am Michelsberg:

16.30 - 17.25 Uhr 10 x Bewegungs- und Ballschule für Kids zwischen 4 und 6 Jahren
(Felix Schaad, Physiotherapeut)

€ 105,--

"Mini-Ballschule": Spielerisch Koordination, Beweglichkeit, Kondition und Teamfähigkeit erlernen. Das ist unser Ziel.

Im Vordergrund stehen Spaß und Spiel mit und auch mal ohne Ball. Unsere erfahrenen Therapeuten passen den Kurs individuell an die kleinen Teilnehmer an.



Freitag, Start am 12.01.2024, Praxis Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3:

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

€ 69,--

„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.



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

Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.