

MAWIBA® Baby mit Jess

MAWIBA® Baby: Tu etwas für deine Gesundheit, ohne einen Babysitter zu brauchen. Dein Baby ist dein Tanzpartner und genießt deine Nähe.

MAWIBA® Baby ist ein von einem Expertenteam entwickeltes Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Mamas und ihre Babys, ein sanfter Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe an sie an.

In jeder Stunde wird eine neue Choreografie erlernt, daneben bleibt Zeit für Austausch, Begegnung und gemeinsames Erleben mit anderen Mamas. Stillen, Wickeln oder Fläschchen geben ist jederzeit möglich. Ich lade dich herzlich ein, Teil dieser besonderen Auszeit zu sein: Wir vergessen den Alltag, tun Körper und Seele etwas Gutes, lachen, tanzen und kommen miteinander ins Gespräch. Tanzerfahrung ist nicht nötig – MAWIBA® ist für jede geeignet.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Teilnahme nach dem postnatalen Check-up (meist 8–12 Wochen nach der Geburt)
- Teilnahme solange Tragen für dich und dein Baby angenehm ist
- Geeignete Tragehilfe gemäß MAWIBA®-Vorgaben
- Du bist nicht schwanger
- Auch ohne Baby (Solotänzerinnen) bist du nach Absprache herzlich willkommen

!! MAWIBA® Baby ersetzt keinen Rückbildungskurs. Wir empfehlen ausdrücklich, diesen zuerst anzufangen oder sogar abzuschließen. !!

Ich freu mich auf dich!

Kontakt und weitere Informationen:

Jmeyers@mawibatrainer.com

Instagram: @mawiba_mit_jess

Telefon & Whatsapp: 015565622894

Termine:

- Schnupperstunde mit Anmeldung: 17.04.26 11:00 – 12:00Uhr; 5€ Teilnahmegebühr
- Mamas mit Baby und Solotänzerinnen: Freitags 11:00Uhr – 12:00Uhr, Start 24.04.26

Teilnahmegebühr:

Block A: 4 Wochen: 60€

Block B: 6 Wochen: 85€

Block C: 8 Wochen: 108€

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Jede Blockbuchung enthält die Möglichkeit, eine Ersatzstunde zu nutzen, falls eine Kursstunde nicht besucht werden kann.

In Regelmäßigen Abständen wird es die Möglichkeit geben, einen Trage-Check-up von einer Trageberaterin dazu zu buchen, die uns in einer angekündigten Stunde besuchen kommt.