

Eine einmalige Sache

Welche Mutter kennt das nicht...

Nach einigen Wochen Eingewöhnung mit dem Baby, möchte Mama auch mal wieder was für sich tun, besonders für ihre Figur. Aber wohin mit dem Baby und sowieso möchte man den süßen Neankömmling nicht einfach so weg geben.

Deshalb sind die Mutter-Baby-Kurse vom Nordic Walking Stützpunkt Potsdam eine einmalige Sache. Mama kann sich etwas Gutes tun und muss kein schlechtes Gewissen oder Sorgen gegenüber dem Baby haben. Der kleine Schatz ist einfach mit dabei. Auch dem Baby tut Mamas Nähe im Tragetuch und die frische Luft gut. Ganz gewiss wird es sanft in den Schlaf geschaukelt (gewalkt) werden.

Schwangere und Mütter können im Kurs ihre Erfahrungen austauschen.

Seit 2003 gibt es den Nordic Walking Stützpunkt Potsdam. Mit viel Erfahrung in Sachen Nordic Walking wird die Kursleiterin, selbst mit Baby unterwegs, diese einmalige Sache zum Gewinn für ihre Gesundheit machen. Sanftes Training und Spaß in der Gruppe stehen im Kurs an erster Stelle.



Nordic Walking Stützpunkt Potsdam

offizieller Stützpunkt der Nordic Walking Union NWU

Kontakt:

Nordic Walking
Stützpunkt Potsdam
Schillerplatz 39
14471 Potsdam

Tel 0331 - 27 97 31 7
Fax 0331 - 27 02 71 4

www.nordic-walking-potsdam.de
info@nordic-walking-potsdam.de

Trainer:

Katharina Bruns
Sportwissenschaftlerin M.A.
Nordic Walking Instructor
Mobil 0179 - 80 78 25 0

unterstützt von:

ULRIKES
Sportshop
www.ulrikes-sportshop.de

nwu
nordicwalking
union
www.nordicwalkingunion.de



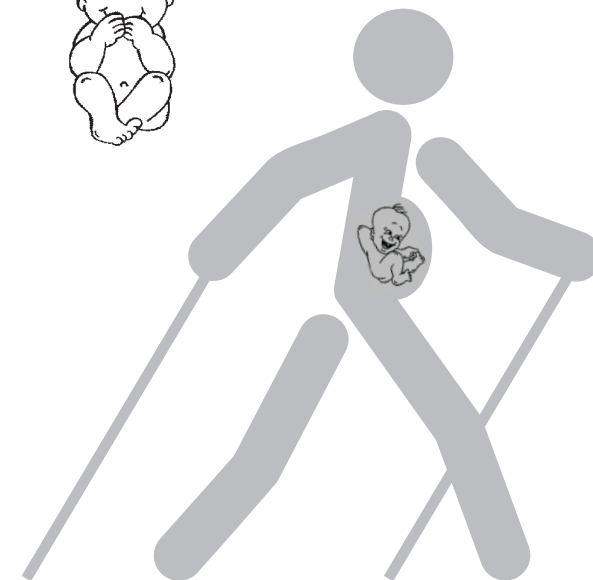
www.augenoptik-mathiebe.de



www.schoenschwanger-potsdam.de

Nordic Walking Stützpunkt Potsdam

Mutter-Baby-Kurse
(vor und nach der Geburt)



www.nordic-walking-potsdam.de

Warum gerade jetzt?

Nordic Walking in der Schwangerschaft

wirkt übermäßiger Gewichtszunahme entgegen

löst Verspannungen in der Rückenmuskulatur und beugt den schwangerschaftstypischen Rückenleiden vor

vermindert Wassereinlagerungen durch Anregung des Lymphflusses

Verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Embryos

Nordic Walking nach der Geburt

Verbessert nach der Geburt wieder die Fitness

Beugt Rückenbeschwerden durch Stillen, Kinderwagen schieben, Wickeln vor

unterstützt effektiv die Gewichtsreduktion und ist eine gute Ergänzung zur Rückbildung

Ideale Mutter-Kind-Bindung durch das Tragetuch (Kinder schreien oft weniger, sind ruhiger und stressresistenter)

Baut Stress ab und mindert Müdigkeit nach unruhigen Nächten

Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern

Was ist zu beachten:

- Die Teilnahme ist vom persönlichen Befinden der Schwangeren abhängig und setzt eine gesunde und komplikationslose Schwangerschaft voraus (fragen sie zur Absicherung ihren Gynäkologen)
- Nach der Schwangerschaft ist der Einstieg nach Beendigung des Wochenbetts theoretisch möglich
- Die Teilnahme ist von der Gesundheit und Entwicklung des Babys abhängig
- Ein optimaler Sitz im Tragetuch oder Gurtzeug ist Voraussetzung für das Walken mit Baby (Rücken und Köpfchen sollten gut gestützt sein)

Kurstermin

Individuelle Terminvereinbarung

Kursort

Johannes-Lepsius-Straße 21
Nähe Volkspark

(Abstellmöglichkeit für Kinderwagen vorhanden)

Anmeldung und Infos unter:

info@nordic-walking-potsdam.de
oder Tel. 0179/8078250

Preisliste

60 min. lockeres Nordic Walking mit unterschiedlichen Schwerpunkten, gezieltes Herz-Kreislauf Training für Schwangere und junge Mütter, Rückbildenes Training

10er Karte 60 €

Einzeltraining 7 €

Krankenkassenkurs 65 €

Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt

Ein Tragetuch oder Gurtzeug ist selbst mitzubringen, Tragetuchverleih auf Anfrage

Hinweis:

unsere Nordic Walking Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst
Bedingung ist die regelmäßige Teilnahme, innerhalb von 10 Wochen mindestens 8x

Beim Kauf einer 10er Karte ist die Teilnahme unverbindlich

Wir bieten auch Kurse für:

- Einsteiger
- Fortgeschrittene
- chronisch Erkrankte (DMP)
- Tagungen
- Seminare
- Wochenendseminare
- Events (Mitorganisator des "Potsdamer Walkingday")