

PRO MAMI WIENERWALD

Informationen für die Zeit nach der Geburt Dezember 2024

20.12. " **Notfälle im Säugling und Kindesalter**" mit Tamara Novotny, 15:30-18:00
2.12. /9.12./16.12. **Babymassage** mit Victoria Szkiba, 9:30-10:30
5.12. **Die ersten 3 Monate, Hilfe bei Koliken und Unruhe**, mit Julia Maierwieser, 12.30-13:45

Wöchentliche Kurse:

- Montag 9:00-10:00h „**Stillgruppe -Babytreff**“, mit Julia Waser, Victoria Szkiba,
- Dienstag 8:45h **Babyzeichensprache mit Musik** mit Irene Narnhofer ab 0 Monaten
- Dienstag 9:40h **Musikgarten** mit Irene Narnhofer ab 4 Monaten
- Dienstag 10.30h **Musikgarten** mit Irene Narnhofer ab 1,5 Jahre
- Mittwoch ab 11Uhr, **K-TAPING** zur Unterstützung der Rückbildung, bei Rückenschmerzen u.v.m. mit Victoria Szkiba
- Donnerstag 9:00-10:00h „**Rückbildung 2- Mama Workout**“ mit Birgit Gobi
- Donnerstag 10:15-11:15h **Rückbildung 1- Beckenboden** 4-6 Wochen nach der Geburt mit Birgit Gobi
- Freitag 9:00-10:15 h **Mama- Baby- Yoga** mit Sissi Zehetner
-

Vorschau Januar 2025:

20.12. " **Notfälle im Säugling und Kindesalter**" mit Tamara Novotny, 15:30-18:00
2.12. /9.12./16.12. **Babymassage** mit Victoria Szkiba, 9:30-10:30
5.12. **Die ersten 3 Monate, Hilfe bei Koliken und Unruhe**, mit Julia Maierwieser, 12.30-13:45

Anmeldung über die Homepage: <https://www.promami.at/wienerwald/> oder direkt bei der Kursleiterin - siehe Anhang

