

**Anmeldeformulare unter: [www.familienzentrum-poing.de](http://www.familienzentrum-poing.de)**  
**E-Mail: [info@zim-poing.de](mailto:info@zim-poing.de)**

**Café Offener Treff:** Mo, Mi + Fr von 15–17.30 Uhr mit Kinderbetreuung und regelmäßigen Bastelangeboten für Kinder. Do von 9–12 Uhr Offenes Café mit Getränken und Snacks; Di von 9–12 Uhr mit offenem Stricktreff.

**Neuer BuggyFit® Kurs ab Mi, 7.1. von 9.30–10.30 Uhr**

BuggyFit® ist ein Ganzkörper-Training im Freien, das gemeinsam mit dem Baby im Kinderwagen oder Trage durchgeführt wird. Es werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung geschult. Treffpunkt: Schwanenstr. 1 (dm)

**Babymassage: Do, 8.1. – 12.2. von 9.30–10.45 Uhr**

Liebevolle Zuwendung, körperliche Nähe, gemeinsam den Moment genießen.



**Geburtsvorbereitungskurs: Sa + So, 10.-11.1. jeweils von 9-16 Uhr mit der Hebamme Ester Winnertz**

Anmeldung unter: [esther.winnertz@gmail.com](mailto:esther.winnertz@gmail.com), weitere Infos [www.hebamme-handwerk.de](http://www.hebamme-handwerk.de)

**Eltern werden – Paar bleiben – kostenlose, offene Sprechstunde für Paare: Mo, 16.30–18 Uhr**

Ein Kind zu bekommen, ist wunderschön – und bringt doch viele Veränderungen mit sich. Wie bleibt man als Paar verbunden, wenn man plötzlich vor allem als Eltern funktioniert? Terminvereinbarung unter [petra@mitterhofer.de](mailto:petra@mitterhofer.de) (zertifizierte Coachin).

**Rückbildungsyoga mit Baby: vom 13.1.-17.3. jeweils Di, 9-10 Uhr oder 10.15-11.15 Uhr**

Kostenübernahme durch die Krankenkasse; Anmeldung bei Esther Winnertz (Hebamme) unter: 0176 83 19 69 28 oder per E-Mail: [esther.winnertz@gmail.com](mailto:esther.winnertz@gmail.com)

**NEU ab 13.1.: Turnflöhe – kleine Macher große Helfer, Di von 15.30–16.30 Uhr mit Karmen**

Eltern und ihre kleinen Wirbelwinde im Alter von 1-2 Jahren entdecken gemeinsam die Welt der Bewegung. Durch spielerische Übungen fördern wir gezielt Koordination, Körpergefühl und die natürliche Freude an Aktivität.

**Offener Stilltreff für Schwangere und stillende Mütter Mi, 14.1. von 10.30–11.30 Uhr**  
Anmeldung bei Michele Geiss, Tel. 0151–43 23 48 07

**Kindersecondhandladen: WSV vom 19.1. bis 13.2. – alle Artikel zum halben Preis**  
Mo, Mi + Fr von 15-17 Uhr, Bürgerstr.3.

**Fit ins neue Jahr beim Kickboxen mit dem Weltmeister! Di 19–20 Uhr für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren**

Arnold Sevillano Gomez trainiert mit euch das Zusammenspiel von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Verbessert eure Fitness und lernt gleichzeitig euch zu verteidigen.



∞ Meta

@FAZ\_POING

Brigitte Schmidt  
Ressort Öffentlichkeitsarbeit