

Anmeldeformulare unter: www.familienzentrum-poiing.de

E-Mail: info@zim-poiing.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, weitere Infos 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 (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

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

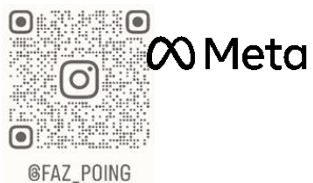
Anmeldung bei Michele Geiss, Tel. 0151–43 23 48 07

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.



Brigitte Schmidt
Ressort Öffentlichkeitsarbeit