



eichenauersv.de

MAWIBA

MAMA – BABY – TANZ

Lachen **Lerne andere Mamas kennen** **Auch für Schwangere**

**Trainiere sanft
den Beckenboden**

13 € pro Stunde für Nichtmitglieder
oder 2 € pro Monat für Mitglieder

Ab 8. Mai 2025

9.30–11 Uhr

kleiner Saal in
der Friesenhalle

Tanzen

Anmeldung bei Jessica Schamberger
0178 9332532 oder
mawiba@eichenauersv.de

Spaß



eichenauersv.de

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA® spezielle Choreografien zur Beckenbodenaktivierung und Verbesserung der Körperhaltung. Bei MAWIBA® steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen an erster Stelle.

Fördert die Stimmung und die Bindung von Mama & Baby

Tanzen setzt Endorphine (Glückshormone) frei – das entspannt und reduziert Stress. Eine glückliche Mama = ein glückliches Baby! Durch das enge Tragen fühlt sich das Baby sicher und geborgen, hört den Herzschlag der Mama und spürt ihre Bewegungen – das stärkt die emotionale Verbindung.

Unterstützt die Entwicklung des Gleichgewichtssinns

Beim Tanzen erlebt das Baby verschiedene Bewegungen, was den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung fördert – wichtig für spätere motorische Fähigkeiten!

Unterstützt die motorische Entwicklung

Die sanften Schaukelbewegungen beim Tanzen stimulieren das vestibuläre System (Gleichgewicht und Bewegungssinn) des Babys, was die Entwicklung von Koordination, Gleichgewicht und motorischen Fähigkeiten fördert.

Zusammengefasst...

...beruhigt Tanzen in der Babytrage dein Baby durch sanfte Bewegungen, stärkt sein Gleichgewicht und fördert die sensorische Entwicklung. Zudem fühlt sich dein Lieblings-Tanzpartner durch die Nähe zur dir geborgen und sicher. Die Musik unterstützt das Rhythmusgefühl und die frühkindliche Wahrnehmung.

Anmeldung bei Jessica Schamberger
0178 9332532 oder
mawiba@eichenauersv.de

MAWIBA