

MAMA'S GOT MOVES



**EIN TANZKURS FÜR „BABY WEARING“
-MAMAS UND -PAPAS**

**Grooven, Tanzen, Trainieren & Vernetzen,
zum Sound von Popmusik und mehr!**



Wir sprechen: EN, DE, IT, FR

A DANCE CLASS FOR 'BABY WEARING' MAMAS & PAPAS



Die Choreographie und die Bewegungen wurden unter Berücksichtigung der Physiologie und des Umgangs mit Säuglingen entwickelt.



Die ausgewählten Bewegungen entsprechen dem Entwicklungsstand der teilnehmenden Kinder und berücksichtigen ihn.



Eine gute, starke Kopfkontrolle ist erforderlich. Der Kopf des Babys muss jederzeit gut gestützt sein.

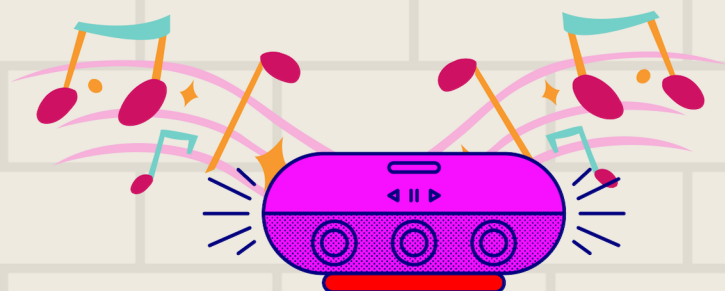
Das Baby wird vor Überhitzung oder zu kräftigen oder schädlichen Bewegungen geschützt.



Wir vermeiden hüpfende, springende, rüttelnde oder drehende Bewegungen oder plötzliche Bewegungen, die den Nacken des Babys erschüttern oder dazu führen könnten, dass es ohne Halt nach hinten fällt.



Wir stützen den Kopf des Babys mit einer Hand, wenn wir uns nach vorne oder zur Seite lehnen.



A DANCE CLASS FOR 'BABY WEARING' MAMAS & PAPAS



Der Prozess des Erlernens oder der Konzentration auf den Tanz und die Bewegungen sind wichtig, aber immer zweitrangig gegenüber der Aufmerksamkeit und Pflege des Babys und seiner Lage.



Eltern werden regelmäßig daran erinnert, die Atmung ihres Babys zu kontrollieren und aufmerksam und wachsam zu bleiben.



Die Eignung der Mutter für bestimmte Übungen muss bei der Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung festgestellt werden, und die Kursleiterin wird dies zu Beginn des Kurses bestätigen.



Alle anderen Faktoren, die die Erholungszeit der Mutter nach der Geburt verlängern, müssen der Kursleiterin vor der Anmeldung zum Kurs mitgeteilt werden, damit die Kursleiterin den Unterricht mit Bedacht planen kann.



A DANCE CLASS FOR 'BABY WEARING' MAMAS & PAPAS

Checkliste für die sichere Verwendung
der Tragehilfe:



Es wäre am besten, wenn Sie Erfahrung im Umgang mit der gewählten Tragehilfe haben, um sich während des Kurses wohler zu fühlen, während Sie das Baby halten



Wenn Sie Anfänger:in in der Verwendung der Tragehilfe sind, sind Sie trotzdem willkommen, aber wir bitten Sie, 15 bis 20 Minuten vor Beginn der Stunde anzukommen, damit wir genügend Zeit haben, Sie über die sichere Verwendung der Tragehilfe zu beraten. Die Lehrkraft wird alle Anfänger:innen auch während der gesamten Stunde beaufsichtigen.



Die Lehrkraft wird die Stunde leiten und jede:n Teilnehmer:in überwachen, ohne den Rücken zu den Teilnehmenden zu wenden und sich nur auf die Bewegungen/Choreografie zu konzentrieren.



A DANCE CLASS FOR 'BABY WEARING' MAMAS & PAPAS



Um diese Aufmerksamkeit zu ermöglichen, bieten wir unsere Stunde für maximal 10 Eltern und 10 Babys gleichzeitig an.



Für Workshops mit mehr als 10 Teilnehmer:innen gibt es eine zweite Person, die dafür ausgebildet ist, weniger erfahrene Tragehelfennutzer:innen während der gesamten Stunde zu beobachten und sicherzustellen, dass die Babys in einer sicheren Position in der Tragehilfe bleiben und nicht in eine Position fallen oder rutschen können, die ihre Atemwege beeinträchtigt.



Der Kurs konzentriert sich auf die Fitness, die Erholung für Mütter und die Freude am Tanzen und die Bindung zwischen Mamas, Papas und Baby durch Bewegung.



A DANCE CLASS FOR 'BABY WEARING' MAMAS & PAPAS



Die Kurse werden in verschiedenen Studios in Düsseldorf angeboten.



Rufen Sie uns an, um herauszufinden, wo und wann die nächsten Kurse stattfinden werden.

Jeder Block umfasst 8 Unterrichtseinheiten.



Ein Ausprobieren ist immer möglich, bis die Anzahl von insgesamt 10 „tragenden“ Eltern/Erwachsenen erreicht ist.



Sollten Sie an einem Durchgang nicht teilnehmen können, setzen wir Sie gerne auf unsere Warteliste für den nächsten Block!

60" Unterrichtsdauer

Preise:



Erstes Mal dabei: 10,- Euro

Einmal (nur ab und zu): 19,- Euro

4. Karte: 68,- Euro
(17,- Euro pro Einheit)

8. Karte: 120,- Euro

(15,- Euro pro Einheit)

