

Noch für Euch entdeckt...

Richtig Tragen von Anfang an – Infoabend

Beim Infoabend gibt es viele Informationen über das richtige Tragen ab Geburt. Es werden verschiedene Tragesysteme und Tragetücher gezeigt und die Eltern bekommen viele Tragetipps für den Alltag. Die Teilnehmenden erfahren wie sie und ihr Kind vom Tragen profitieren, bekommen Informationen über die Physiologie von Babys und erhalten einen Einblick in die Welt des Tragens. Der Infoabend richtet sich in erster Linie an werdende Eltern und Eltern von Neugeborenen aber auch an alle die sich über das richtige Tragen von Kindern informieren wollen.

Veranstalter: Hemma Wagner, zertifizierte Trageberaterin
Termin: Montag, 30.09.2019, 04.11.2019, 02.12.2019, 20.01.2020, 24.02.2020, ab 19 Uhr
Ort: Villach (genaue Adresse wird bekannt gegeben)
Kosten: € 10,- pro TeilnehmerIn/Paar
Anmeldung: 0676/88 71 0665 oder hemma@kangatraining.at findet ab 3 Personen statt

Beckenboden-Workshop

Bei der Geburt wird der Beckenboden stark beansprucht, oft kommen Verletzungen hinzu. Deshalb kann der Beckenboden seine Funktionen in der postnatalen Phase wenig bis gar nicht erfüllen. Der Regeneration und dem vorsichtigen, systematischen Wiederaufbau sollte großer Wert beigemessen werden.

- Aufbau und Funktionen des Beckenbodens
- Probleme und Verhalten bei Rektus Diastase
- Regenerationsphase nach der Geburt
- Alltagstipps

Veranstalter: Mamiladen Villach
Leitung: Christiana Glatz, Erwachsenentrainerin, Beckenbodentrainerin
Termin: 15.10.2019, 11.11.2019, 13.1.2020: ab 19:00 Uhr
18.9.2019, 13.11.2019, 12.2.2020: ab 09:30 Uhr
16.10.2019, 15.1.2020: ab 16:00 Uhr
jeweils 1,5h, inkl. Fragenbesprechung bzw. Fallbeispielen
Ort: Mamiladen Villach, Draupromenade 6, 9500 Villach
Kosten: € 15,-
Anmeldung: 0660 37 22 392

Kangatraining

Ein spezielles, postnatales Training mit Baby in der Tragehilfe welches von Hebammen, Trageberaterinnen und Ärzten entwickelt wurde. Das Training dient zur Unterstützung der Rückbildung und Kräftigung des gesamten Körpers. Es beinhaltet gezielte Übungen zur Beckenbodenstärkung und Wahrnehmung. Die Körpermitte wird gestärkt und die richtige Haltung gefördert. Die Teilnehmer bekommen verschiedene Übungen gezeigt, welche sie auch zu Hause durchführen können. Das Baby ist während der Stunde in der Tragehilfe oder im Tragetuch dabei, wodurch die Mutter-Kind-Bindung unterstützt wird. Kursteilnahme nach dem postnatalen Check durch den Frauenarzt nach einer spontanen Geburt ab 6 Wochen, nach Kaiserschnitt ab frühestens 10 Wochen.

Veranstalter: Kangatraining Villach, VHS Villach
Leitung: Hemma Wagner, zertifizierte Kangatrainerin
Termin: VHS Kurs mit Einlösung des AK-Bildungsscheck: Freitags, 04.10.2019 und 10.01.2020
Termine ohne AK- Bildungsscheck: Donnerstags, 26.09.2019, 21.11.2019, 06.02.2020
Alle Kurse starten um 9:30 Uhr
Ort: Carinthian Body ,n' Dance, Untere Fellacherstraße 56, 9500 Villach
Kosten: € 95,- für 8 Einheiten
Anmeldung: 0676/88 71 0665 oder hemma@kangatraining.at findet ab 5 Personen statt

