

EINE NEUE KOOPERATION

CLUBA.SOFa

Trainieren ohne Babysitter-Suche Zentrum für Soziales & Familien

SCHWECHAT

Ab Jänner 2025 finden die Kurse

MAMA-BABY-YOGA MAMA-FIT

in den Räumlichkeiten von SoFa statt.

Sendnergasse 17 | 2320 Schwechat

MAMA-BABY-YOGA mit Jaqui (zertifizierte Yoga-Lehrerin 500h)

Jeden **1. und 3.** (in manchen Monaten auch 5.) **Dienstag im Monat | 09.30 bis 10.30 Uhr**

Yoga-Übungen mit Rückbildungs-Elementen helfen dir, wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.
Dein Baby ist teils miteingebunden - sonst kann es spielen, quietschen, brabbeln oder beobachten.

MAMA-FIT mit Bianca (Physiotherapeutin)

Jeden **Donnerstag | 09.00 bis 10.00 Uhr**

Ein abwechslungsreiches und rücksichtsvolles Training, um müde gewordene Muskulatur wieder zu aktivieren.

Dein Zwerg nutzt die Zeit, um sich mit dem Spielmaterial, dem Raum und anderen Kindern zu beschäftigen.

Kursort:

SoFa (Zentrum für Soziales und Familien) | Sendnergasse 17, 2320 Schwechat

Kurskosten:

5er-Block 60,- | 10er-Block 110,- (plus CLUBA.-Mitgliedsbeitrag)

Mitgliedsbeitrag beim CLUBA.: zw. 17,- und 10,- je nach Kategorie

Info und Anmeldung:

CLUBA. | 0676-600 86 88 | office@cluba.at | www.cluba.at

www.cluba.at