



Säuglings-, Kleinkinder- und Kinderschwimmen

Ein Baby kennt das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib. Bewegungsabläufe sind im Wasser viel leichter zu vollziehen als außerhalb. Wasser stimuliert die Bewegungsfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit. So werden spielerisch erste Erfahrungen im Wasser gemacht. Für schon etwas „erfahrenere Schwimmkinder“ ist das Frühschwimmerabzeichen – oder auch Seepferdchen genannt – das erste Abzeichen in ihrer Schwimmlaufbahn. Wir fördern dein Kind und begleiten es bis zu dieser kleinen Prüfung.

Wann darf ich anfangen? Ab 3 Monate bis Erreichen des Seepferdchens
Dauer: 10 Kurseinheiten á 30 bis 45 Minuten (je nach Alter)

Unser Kursangebot

- Spezielle Kurse für Schwangere
- Aqua Fitnesskurse*
- Aqua Fit mit Kind*

*ZPP zertifizierte Trainer

Details zu den Kurszeiten und Kosten erhaltet ihr auf Nachfrage telefonisch oder per E-Mail. Weitere Infos zur Schwimmschule gibt es auf unserer Facebookseite. Schwimmschulekleineflosse@gmail.com
www.facebook.com/SchwimmschuleKleineFlosse

Fit in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist keine Zeit, in der man auf Gymnastik, Sport und Fitness verzichten muss. Bewegung in der Schwangerschaft verbessert beziehungsweise erhält die Gesamtkonstitution der werdenden Mutter und begünstigt außerdem die Geburt sowie die Rückbildung!

Wann darf ich anfangen? Während deiner gesamten Schwangerschaft
Dauer: 8 Kurseinheiten á 60 Minuten

Aqua Fit in der Schwangerschaft

Wassergymnastik ist eine gelenkschonende und sanfte Art der Bewegung, die Schwangere trotz ihres zunehmenden Gewichts noch mit Freude ausüben können. Und auch Ungeborene reagieren nachweislich positiv auf das „Herumschaukeln“ der Mama.

Wann darf ich anfangen? Während deiner gesamten Schwangerschaft
Dauer: 8 Kurseinheiten á 45 Minuten

Es werden laufend neue Kurse angeboten! Details zu den Kurszeiten erhaltet ihr auf Nachfrage unter: Telefon **0151 64724326** (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder E-Mail kontakt@von-anfang-an.eu

Schwangerschaftsvorsorge
Geburtsvorbereitung
Mama Fitness
Fit in der Schwangerschaft
Aqua Fitnesskurse
Aqua Fit Schwangerschaft
Rückbildungsgymnastik
Rückbildungsgymnastik im Wasser
Fit mit Baby
Wochenbett
Schwimmschule „kleine Flosse“
DELFI®-Kurs
Mama-Massage
Baby-Massage
Beikostabende
Trageberatung
Pilates



Von ANFANG an



Von ANFANG an

Nordeschweg 10
27607 Geestland – OT Langen
(Telefon) 0151 64724326
(E-Mail) kontakt@von-anfang-an.eu
www.von-anfang-an.eu

... begleitet dich durch die Schwangerschaft, unterstützt dich nach der Geburt, hilft dir bei der Rückbildung und begleitet dein Kind bis weit nach seinem 1. Lebensjahr.

www.von-anfang-an.eu

Birte Lemos

- Physiotherapeutin
- Nordic-Walking Basic Instructor
- Lymphtherapeutin
- Wellnesstherapeutin
- zertifizierte Mama-Workout Trainerin



Daniela Pfahl-Waldow

- zertifizierte DELFI-Kursleiterin
- zertifizierte Babymassage-Kursleiterin
- Mama-Workout Trainerin
- Aquafitness Trainerin für Schwangere
- zertifizierte Schwimmlehrerin für Säuglinge und Kleinkinder

Rückbildungsgymnastik

Die Rückbildungsgymnastik trägt dazu bei, Strukturen die während der Schwangerschaft und Geburt belastet worden sind, wieder in Form zu bringen.

- Rückbildung schwangerschaftsbedingter Veränderungen
- Gezieltes Muskelgruppentraining (vor allem Beckenboden)
- Haltungsschulung

Wann darf ich anfangen? Ab ca. 7 Wochen nach der Geburt
Dauer: 7 Kurseinheiten á 90 Minuten

Du entscheidest selbst, ob du dein Kind mitbringst – jedes Baby ist bei uns willkommen!

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Durch die Durchführung im Wasser wird die Rückbildung intensiviert und erleichtert.

Dauer: 8 Kurseinheiten á 45 Minuten

Fit mit Baby

Fitness oder Baby? Beides natürlich! Unser Kurs verbindet Fitnesstraining für Mütter mit spielerischen Übungen fürs Baby.

Wann darf ich anfangen? Nach der Rückbildungsgymnastik
Dauer: 8 Kurseinheiten á 90 Minuten

DELFI® wurde in der ev. Familien-Bildungsstätte Celle entwickelt und ist ein Konzept der ev. Familienbildung.

DELFI®-Kurse

In DELFI®-Kursen lernt ihr als Eltern die wachsenden Fähigkeiten eures Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Dazu werden dem Entwicklungsstand des Babys entsprechend angeboten:

- Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen
- Halte- und Tragegriffe
- Finger- und Berührungsspiele

Im Mittelpunkt steht dabei immer der Spaß und die Freude aneinander.

Wann darf ich anfangen? Die Teilnahme ist für Eltern mit Babys, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns mind. 6 bis 12 Wochen alt sind, möglich. Einstieg auch jederzeit später möglich!

Dauer: 8 Kurseinheiten á 90 Minuten

Eine DELFI®-Gruppe bleibt in der Regel über den Zeitraum des gesamten ersten Lebensjahres der Babys zusammen.



Baby-Massage

„Berührung mit Respekt“

Durch Babymassage-Kurse erlernt und stärkt ihr als Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit eurem Baby.

Ihr habt die Möglichkeit, die Körpersignale eures Babys besonders zu beachten und sensibler wahrzunehmen.

- Stärkung der Bindung zwischen Vater/Mutter und Säugling
- Mehr Zeit füreinander und Freude aneinander
- Wohltuende Entspannung für Babys und Eltern
- Deutlich bessere Körperfunktionen des Babys



Mama-Massage

Wenn sich die alltäglichen Termine und Verpflichtungen belastend auf den Rücken legen, ist eine Massage ein kurzer, aber wirkungsvoller Ausflug in die Entspannung.

Ebenso wirkt eine Massage muskulären Verspannungen entgegen, die z.B. durch das stetige Tragen deines Kindes hervorgerufen werden.

Wann darf ich anfangen? Jederzeit
Dauer: 30 Minuten