



Eltern Kind
Zentrum Bozen
Centro Genitori
Bambini Bolzano

Buggy Balance



Buggy Balance ist ein ganzheitliches Kurskonzept, das sich an Mütter (auch Väter oder Großeltern sind willkommen) mit Kleinkindern wendet, die **sich gerne draußen bewegen**. Ziel des Kurses ist es, gemeinsam mit dem Kind Zeit im Freien zu genießen, andere Eltern kennenzulernen und etwas für das Wohlbefinden des eigenen Körpers zu tun.

Der Buggy wird bei diesem Kurs als Stütze bzw. „Turngerät“ in den Kurs integriert.

Die Übungen zielen darauf ab, die Becken- und Tiefenmuskulatur zu straffen, die eigene Körpermitte zu finden und eine korrekte Haltung zu fördern.

Buggy Balance è un corso rivolto alle madri (anche i padri o i nonni sono benvenuti) con bambini piccoli che **amano le attività all'aperto**.

Lo scopo del corso è quello di godere del tempo all'aperto insieme al bambino, conoscere altri genitori e fare qualcosa per il benessere del proprio corpo.

Il buggy è integrato in questo corso come supporto o "apparato ginnico".

Gli esercizi mirano a tonificare i muscoli pelvici e profondi, a trovare il proprio centro del corpo e a promuovere una postura corretta.

Wo / dove	Wassermauer- Promenade (Treffpunkt Café Theiner) Lungotalvera Bolzano (punto d'incontro: Café Theiner)
Wann / quando	Mittwoch/mercoledì ore 10.00 – 11.00 Uhr
Zielgruppe / per chi	Mütter mit Babys bis 1,5 Jahre / mamme con bébé fino a 1,5 anni
Leitung / conduce	Elisa Berger – dipl. Rückentrainerin / operatrice posturale
Kursdaten / date	20.04. – 25.05.2022 (6 Einheiten/unità), 70 €
Anmeldung	ab sofort / da subito bozen@elki.bz.it





Eltern Kind
Zentrum **Bozen**
Centro Genitori
Bambini **Bolzano**



**ELTERN KIND
ZENTRUM BOZEN**
Rauschertorgasse 10
39100 Bozen
Tel 0471 981 011
bozen@elki.bz.it

www.elki.bz.it