



integratives
Familienzentrum
Glinde / Oststeinbek

Babytreff & Beckenboden

Austausch.
Gemeinschaft.
Zeit für dich
und deinen
Körper.

Für Mamas mit Baby (0–12 Monate):
**Austausch, Gemeinschaft und
Zeit für dich – mit Beckenbodenübungen.**



AUSTAUSCH & GEMEINSCHAFT

Andere Mamas kennenlernen,
erzählen, zuhören und
gemeinsam durchatmen.



ZEIT FÜR DEINEN KÖRPER

Rund 30 Min. Beckenbodenübungen
& Tipps für einen starken Körper
und mehr Wohlbefinden.



ZEIT FÜR EUCH

Spiele mit den Babys, Raum für
Fragen und entspannter Austausch –
hier ist Platz für alles.



WARUM DRANBLEIBEN?

Regelmäßiges Training von Beckenboden
und Körpermitte beugt Beschwerden
vor und stärkt dich im Mama-Alltag.
Der Babytreff hilft dir, dranzubleiben –
ganz ohne zusätzlichen Aufwand.



START
30.09.2026



WANN
Mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
6 Termine
à 90 Min.



KURS
Geschlossener Kurs
mit maximal
5 Frauen



KOSTEN
Kostenlos



ANMELDUNG & KONTAKT



Anouk Peters



kontakt@doula-reinbek.de



0176-46650584



Neue Welten
gGmbH

