



Neu: NBH-Kurskalender goes Baby

Der neue NBH-Kurskalender geht an den Start – ganz neu mit

- **Babysteps® Mini und Maxi,**
- **Babymassage,**
- **Beckenbodentraining,**
- **Buggy-Workout,**
- **fitdankbaby® Mini und Maxi.**

Ab Ende September 2018 hat die Nachbarschaftshilfe Vaterstetten (NBH) damit auch Kursangebote für die junge Familie - in Zusammenarbeit mit Hebammen, Psychologen, Erzieherinnen, Pädagogen und Sozialpädagogen.



„Wir verstehen Nachbarschaftshilfe als Dienstleistung auch für werdende Eltern, junge Eltern und ihre Babys“, erläutert NBH-Geschäftsführer Oliver Westphalen. „Wir wollen Mütter, Väter und ihren Nachwuchs mit interessanten Workshops und Vorträgen in ihrer neuen Lebenssituation unterstützen. Auch das ist gelebte Nachbarschaftshilfe, zusammen mit der Pflege von Senioren, mobilem Mittagstisch oder betreutem Wohnen. Dabei legen wir bei allen Angeboten großen Wert auf die fachliche und qualitativ hochwertige Beratung.“

Neu im Programm: Babymassage für Kinder ab drei Monaten bis ins Krabbelalter, fitdankbaby® Mini und Maxi als Fitnesstraining für Mama und Baby. Beckenbodentraining, Babysteps® für den ganz individuellen Weg hin zu souveränen Eltern und selbstbewussten Kindern und BuggyWorkout - ein Mami-Baby-Outdoor-Training. Dabei fungiert der Kinderwagen als Fitnessgerät.



kreissparkasse
münchen starnberg ebersberg
iban:
DE95 7025 0150 0000 5590 96
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank
zorneding
iban:
DE93 7016 9619 0000 2343 38
bic: GENODEF 1ZOR

postbank
münchen
iban:
DE83 7001 0080 0212 1408 02
bic: PBNKDEFF

bürozeiten

montag bis freitag
8 - 12 uhr
montag bis donnerstag
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe
sozialdienste
pflagedienste
in den gemeinden
vaterstetten,
zorneding und
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28
85598 baldham
telefon 0 81 06 / 3 68 46
telefax 0 81 06 / 36 84 84
www.nbh-vaterstetten.de
info@nbh-vaterstetten.de



„Die Aktivkurse können den Müttern dabei helfen, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden und die neuen Herausforderungen auch körperlich zu meistern“, erläutert **Anna Birnstiel** (Foto r.), die für die NBH den neuen Kurskalender organisiert hat. „Erfahrungsgemäß haben Mamis und Babys viel Spaß dabei. Außerdem hat der Kurs einen sozialen Aspekt: junge Mütter lernen sich kennen und können sich austauschen. Babys treffen Babys.“

Erfahrene Trainerinnen werden die Kurse leiten. Treffpunkt ist vormittags der NBH-Kursraum an der Brunnenstraße 28 in Baldham. Zusätzlich zu den Aktivkursen sind Vorträge geplant. „Wir wollen über gesunde Beikost informieren, bieten eine Trageberatung über verschiedene Tragetücher und Bindeweisen an und zeigen das Für und Wider von Stoffwindeln auf“, kündigt Birnstiel an.

Die Anmeldung für alle Angebote läuft wie gewohnt demnächst online auf www.nbh-vaterstetten.de. Der NBH-Kurskalender wird ständig um neue Angebote aktualisiert. Reinschauen und anmelden!



Engagement für die junge Familie: Anna Birnstiel

Foto: NBH

August 2018

Fotos: NBH, fitdankbaby®