

Trag dich fit – Tragespaziergang

Start: Dienstag 08.06.2021 – 9:30h (10 Termine)

mit Svenja Schober-Weidinger,

Trageberaterin/ DOSB Übungsleiterin B Haltung & Bewegung



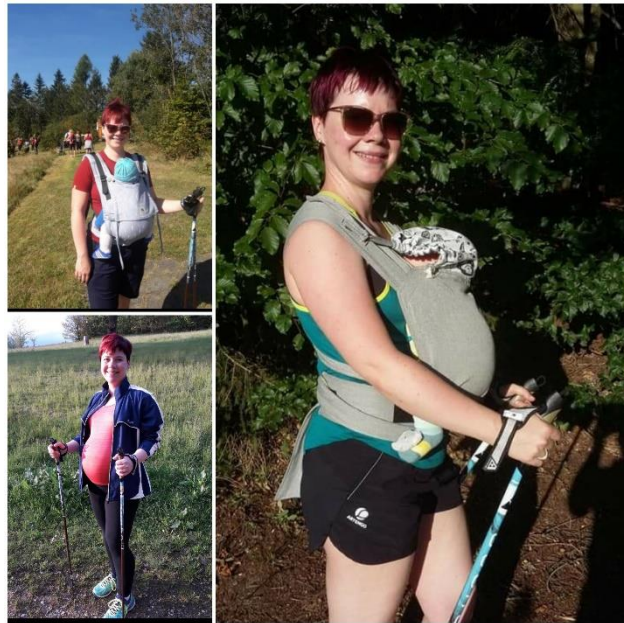
Richtiges Tragen verbessert die Körperhaltung & Muskulatur (beim Tragling und beim Tragen- den), regt Motorik und Sinne an, wirkt bindungs- und entwicklungsfördernd. Auch Frühchen, Kinder mit Hüftproblemen, Koliken oder Blockaden, sog. High-Need/ Schreibabys können und sollen sogar getragen werden.

In der ersten Stunde erfolgt ein kurzer Check der ggf. vorhandenen Traghilfe (guter Sitze, sicher für Tragling und Tragenden), danach geht's ab in die Natur. Während des Spaziergangs könnt ihr euch austauschen und Gleichgesinnte kennenlernen.

Außerdem gibt es zwischendurch kleine, knackige Faszien- und Kräftigungsübungen und verschiedene Infos zum Tragen im Alltag.

Auch Schwangere sind natürlich herzlich willkommen!

Verschieden Tragetücher/ Tragehilfen stehen in begrenztem Umfang zum Ausleihen zur Verfügung (gegen Gebühr).



Kosten: 25€ Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Mitzubringen sind: Bequeme (Sport-)Kleidung, ggf. Tragetuch/ Tragehilfe

Treffpunkt: Parkplatz Dreiburgensee (über Seehof Tauer)

Anmeldung unter: 0151/ 50 75 8220 (Svenja Schober- Weidinger)