

## MEET – DANCE – RELAX

Neben der Steigerung der Fitness, dem Kennenlernen Gleichgesinnter und der spaßbringenden Auszeit des Alltags bringt MAWIBA viele weitere Vorteile mit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unseren Tanzkursen mitzumachen. Jeder, der Freude an Tanz und Bewegung hat, kann teilnehmen.

## ICH WILL AN EINEM KURS TEILNEHMEN!

Melde dich direkt auf der Webseite zu einer Schnupperstunde oder zu einem MAWIBA-Kurs an.

[www.mawiba.net/classes](http://www.mawiba.net/classes)

Informiere dich jetzt!

Neuigkeiten und Angebote findest du auf unserer Facebookseite:  
[facebook.com/mawibaDACH](https://www.facebook.com/mawibaDACH)

### MAWIBA-Kurse in deiner Nähe:

*MIX-Kurs (pre+baby)*

*montags 11-12h*

*ab Oktober als fortlaufender Kurs  
(Einstieg jederzeit möglich)*

*Josefstr.9 (altes Gemeindehaus)  
45966 Gladbeck*

*5€ Schnupperstunde  
60€ für eine 5er Karte  
100€ für eine 10er Karte*

*Anmeldungen unter:  
gla-kg.eltern-kind@ekvw.de  
0175 - 2049154  
[www.mawiba.net/classes](http://www.mawiba.net/classes)*

# Mawiba

meet

dance

relax



## Tanzen für Schwangere und Mamas

[www.mawiba.net](http://www.mawiba.net)

# MACH MIT TANZ DICH FIT

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es erwarten dich abwechslungsreiche, professionelle Choreografien, die viel Spaß machen, deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können.



## MAWIBA MIT BABY

TANZEN FÜR MAMAS UND BABYS



- tanze, lache und lerne andere Mamas kennen
- werde fit nach der Geburt
- nimm dir eine Auszeit vom Alltag
- hab Spaß am Tanzen
- trainiere sanft deinen Beckenboden



## MAWIBA PRE

TANZEN FÜR SCHWANGERE



- bleibe fit in der Schwangerschaft
- lerne deinen Beckenboden kennen
- fühle dich deinem Baby ganz nah
- tanze und lache mit anderen werdenden Mamas
- ergänze tanzend deinen Geburtsvorbereitungskurs



“ MAWIBA ist eine wundervolle, spaßbringende Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs und ein perfekter Start, um nach dem Wochenbett wieder aktiv zu werden und lang darüber hinaus.

**Julia K.**

Hebamme und MAWIBA-Trainerin

“ MAWIBA hält in der Schwangerschaft fit und ist nach der Geburt ein beckenbodenschonender Einstieg, um wieder aktiv zu werden. MAWIBA ist auf die speziellen Bedürfnisse der Frauen vor und nach der Geburt abgestimmt.

**Tanja R.**

Physiotherapeutin

“ MAWIBA macht Spaß, fördert die Beweglichkeit und die Gesundheit. Wem sein Beckenboden wichtig ist, sollte ihn spielerisch tanzend trainieren.

**Dr. Stefan Z.**

Gynäkologe

Dein MAWIBA-Trainer

**Carina**

Buche eine Schnupperstunde, einen Tanzkurs oder eine MAWIBA-Trainerausbildung auf [www.mawiba.net](http://www.mawiba.net)