



Mawiba

meet

dance

relax

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys. ein wunderbarer Einstieg um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie.

Zusammen mit einem erfahrenen [Expertenteam](#) entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Chroeo grafien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

MAWIBA Tanzkurse sind keine schweißtreibenden Mama-Baby-Fitness Einheiten, sondern es geht darum den Körper nach der Geburt sanft wieder fit zu bekommen und vorrangig den Beckenboden zu stärken. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unserem Tanztraining mit zu machen, einzig die Freude an Tanz und Bewegung sollten Teilnehmerinnen mitbringen.

In jeder MAWIBA-Stunde wird eine neue Choreografie erlernt. Neben dem Tanzen bleibt natürlich genug Zeit um andere Mamas zu treffen, sich auszutauschen und eine gute Zeit miteinander zu erleben. Natürlich kann jederzeit gestillt, gewickelt oder das Fläschchen gegeben werden.

In der Ausbildung erhalten MAWIBA Trainerinnen ein Basiswissen zum Thema Tragen, damit jede Trainerin darauf achten kann, dass das Baby in den Tragen und Tragetüchern beim Tanzen richtig getragen wird. Dies ersetzt jedoch keine Trageberatung, daher arbeitet jede MAWIBA Trainerin eng mit Trageberaterinnen in der Nähe zusammen.



Was erwartest dich in einem MAWIBA-Kurs?

meet – dance – relax

meet

Lerne Mamas aus deiner Umgebung kennen
 Genieße den Austausch mit anderen Mamas
 Erfahre Neuigkeiten rund um die Babyzeit

dance

Hab Spaß beim Tanzen mit deinem Baby und an der Bewegung
 Genieße die Musik und die Freiheit beim Tanzen
 Fördere deine Gesundheit und körperliche Fitness

relax

Nimm dir Auszeit vom Mama-Baby-Alltag
 Durchatmen, loslassen und Kräfte sammeln
 Entspannung für dich und dein Baby





Steffi Weichselbraun – Deine Mawiba Trainerin

Hallo liebe tanzbegeisterte Mamis!

Ich bin Stephanie aus Kärnten. Leider komme ich nicht mehr in den Genuss mit meinen Babys zu tanzen. Diese sind schon 10 und 12 Jahre alt. Jedoch seit sie Babys waren, habe ich andere Tänze mit ihnen getanzt und sie liebten es sehr. Mein Mann und ich führen eine Tanzschule, daher ist unsere Leidenschaft das Tanzen. Auch unsere Kinder haben das Tanzen für sich entdeckt und leben es aus. Selber gebe ich Kurse für Kinder, Jugendliche, sowie für Erwachsenen, aber auch Fitnesskurse wie Zumba und Piloxing. Ohne das Tanzen wäre das Leben nicht so schwungvoll. Jede Tanzstunde gibt mir viel Energie und ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreisen.

Zu MAWIBA hat mich Corinna darauf aufmerksam gemacht. Sie hat mich angeschrieben und die Freude dafür geweckt. Schade, dass es das früher, als meine Kinder noch klein waren, nicht gab. Sie hätten es geliebt. Ich bin froh, ein Teil von etwas zu sein, dass für Mamas und Babys die Verbindung zu einander stärken wird und freue mich schon sehr auf meine Stunden mit den Mamis und ihren Lieblingen.

Für die Zukunft würde ich mir wünschen, dass meine Leidenschaft, meine Power und Energie nie enden wird.

Ich freue mich jetzt schon, mit euch gemeinsam eine tolle und rhythmische Zeit zu verbringen.