



Elisa Bruns

Tanzkurse & Training für Frauen, Schwangere
und Mamas mit Baby in Basel

Aktuelle Tanzkurse

| | | |
|---|---|--|
| Montag 9.30-10.30 Uhr 10. Januar - 14. Februar 2022 (6 Wochen) | Studio Corrientes, Halle 2 West Dornacherstrasse 192 4053 Basel | |
| Freitag 10.00-11.00 Uhr 14. Januar - 18. Februar 2022 (6 Wochen) | Magical Café Max Kämpf Platz 2 4058 Basel | |

Mawiba Tanzen

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Schwangere und Mamas, die mit ihren Babys in einer Tragehilfe tanzen. Die abwechslungsreichen Choreografien machen Spass und wurden gemeinsam mit Experten zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung entwickelt. MAWIBA ist eine perfekte Ergänzung zum klassischen Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs, ist aber in keiner Weise ein Ersatz dafür. Für Schwangere ab 14. SSW. Für Mama & Baby 8. Woche nach Geburt.



Tanz & Training für Frauen

In diesem Kurs für Frauen kannst du vom Alltag abschalten und durch Bewegung Glücksgefühle auftanken. Du trainierst deine Muskulatur und Kondition mit gezielten Übungen. Anschliessend tanzen wir Choreografien zu Musik.

➔ *Start ab März/April 2022*

Informationen & Anmeldung

Kosten der Kurse, 6 Wochen, CHF 150.-

Anmeldung auf der Website www.elisabrunns.ch

Einsteigen in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich!



Contact: Elisa Bruns

Tel: 076 442 99 59

E-Mail: elisa.brunns.eb@gmail.com

Website: www.elisabrunns.ch



Elisa Bruns

dance classes & training for women,
pregnant women and mothers with baby in Basel

Current dance classes

| | | |
|--|---|---|
| Monday 9.30-10.30 Uhr 10. January - 14. February 2022 (6 Wochen) | Studio Corrientes, Halle 2 West Dornacherstrasse 192 4053 Basel |  |
| Friday 10.00-11.00 Uhr 14. January - 18. February 2022 (6 Wochen) | Magical Café Max Kämpf Platz 2 4058 Basel |  |

Mawiba Dance

MAWIBA is a dance concept for pregnant women and mothers who dance with their babies in a baby carrier. The varied choreographies are fun and were developed together with experts to strengthen the pelvic floor and improve posture. MAWIBA is a perfect complement to the classic birth preparation or postnatal course, but is not a substitute for it.

For pregnant women from 14th week of pregnancy.

For mothers with babies from the 8th week after the birth.



Dance & training for women

In this dance class for women you can recover off from everyday life and recharge your batteries through exercise. You train your muscles and condition with specific exercises. Then we dance choreographies to music.

➔ Starting March/April 2022

Information & Registration

Costs of the courses, 6 weeks, CHF 150.-

Registration on the website www.elisabrunsch.ch

Entry into the current courses is possible at any time!



Contact: Elisa Bruns

Tel: 076 442 99 59

E-Mail: elisa.brunsch.eb@gmail.com

Website: www.elisabrunsch.ch