Kursangebot für Mama's im Freizeithaus

06.05.2025

Im Freizeithaus Allschwil finden derzeit gleich mehrere Angebote statt, die speziell auf Mütter zugeschnitten sind – mit viel Herz, Bewegung und Raum für persönliche Weiterentwicklung.

Mama-Sport bringt Bewegung in den Alltag. Immer **mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr** trainieren die Mamis mit Trainerin Alina Böhringer Kraft, Koordination und Ausdauer – in lockerer Atmosphäre und mit Fokus auf das eigene Wohlbefinden. Bei gutem Wetter findet das Training draussen statt.

La Leche League bietet unter der erfahrenen Leitung von Monika Messner eine monatliche Gesprächsrunde für Mütter mit gestillten Kleinkindern und Babys an. Hier können Mütter in entspannter Atmosphäre ihre Erfahrungen und Fragen rund ums Stillen austauschen. Das nächste Treffen findet am **11. Mai von 15.00 bis 17.00 Uhr** statt.

Das **Superhelden-Gruppencoaching für Mamas** richtet sich an Mütter mit Kindern jeden alters. In einem vertrauensvollen Rahmen geht es darum, eigene Ressourcen zu entdecken, Stress zu reduzieren und die Beziehung zum Kind zu stärken. Geleitet wird das Coaching von Nadine Hollmann. Die nächsten Termine sind am **22. Mai und 19. Juni, jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr.**

Der neue **Mama-Tochter Workshop** von Nadine Hollmann zielt darauf ab, die Bindung zwischen Mutter und Tochter zu stärken und ein harmonisches Miteinander zu fördern. Durch Resilienz stärkende Übungen, Achtsamkeitsübungen, Rollenspiele und Inputs aus der Core Pädagogik wird das gegenseitige Verständnis vertieft. Zusätzlich leitet die diplomierte Masseurin Sara Vitale verschiedene Massagetechniken an, die zur Entspannung beitragen. Der Workshop findet am **Samstag, 7. Juni von 09.00 bis 12.00 Uhr** statt und richtet sich an Mamas und ihre Töchter von 10 bis 16 Jahren.

Alle Informationen zu den anmeldepflichtigen Angeboten sind unter den Kursangeboten und in der Agenda auf www.freizeithaus-allschwil.ch zu finden.

Die Kursleiterinnen freuen sich über jede neue Mama, die dabei sein möchte.

http://www.allschwil.ch/de/aktuelles/meldungen-news/Kursangebot-fuer-Mamas-2025.php