

Tanzen und Wohlfühlen: So bleiben Mütter fit und glücklich!

Am 26. Februar präsentiert MAWIBA ein innovatives Tanzkonzept für Mütter in Rappottenstein – für Gesundheit und Freude am Bewegen.

Rappottenstein, Österreich -

In Zwettl erlebten zahlreiche Teilnehmerinnen das inspirierende FiW-BusinessTreffen, das unter dem Motto „Essen und Tanzen fürs Leben“ stattfand. Die Diätologin und MAWIBA-Trainerin präsentierte ihre Ansätze für eine gesunde Lebensweise und thematisierte die elementaren Bausteine Wissen, Genießen und Wohlfühlen. Sie stellte zudem das innovative Tanzkonzept MAWIBA vor, welches speziell für Frauen jeden Alters Beckenbodentraining in einem unterhaltsamen Rahmen bietet. Laut den Erkenntnissen von **noen.at** wird das nächste Treffen am 26. Februar auf der Schwarzalm stattfinden.

MAWIBA verbindet Bewegung mit Freude und bietet frischgebackenen Müttern die Möglichkeit, nach der Schwangerschaft auf spielerische Art und Weise aktiv zu werden. Das Konzept fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Bindung zwischen Mutter und Kind, während das Baby in einer Tragehilfe nahe bei der Mutter sein kann. Dies wurde von mehreren MAWIBA-Trainern und Müttern in ihren Erfahrungsberichten betont, die enthusiastisch von der positiven Wirkung des Programms auf ihr Wohlbefinden berichteten. So erklärten Trainerinnen wie Katharina Schroll und Daniela Marquardt, wie MAWIBA ihnen ermöglicht, Tanz und

vielversprechende körperliche Aktivität mit wertvoller Zeit für ihre Babys zu kombinieren. Wie **mawiba.net** berichtet, ist dieses Konzept nicht nur ein neues Hobby, sondern auch eine Möglichkeit, die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken und gleichzeitig einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Details	
Ort	Rappottenstein, Österreich
Quellen	• www.noen.at • www.mawiba.net

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at