Buggy-Walk

Gesundheitsspaziergang mit Kinderwagen

#0 - 3 Jahre #Aufwachsen #Austausch #Baby #Baby-Treff #Bewegung #Bewegungsförderung #Draußen #Eltern-Baby-Beziehung #Eltern-Baby-Kurs #Eltern-Kind-Beziehung #Entspannung #Familie #Familie Leben #Hell-Ga #Junge Familie #Kleinkind #Kontaktgruppe #Natur #Outdoor #Psychische Gesundheit #SOS Kinderdorf #Spazieren gehen #Walking



Dieses niedrigschwellige Angebot für Mütter mit neugeborenen Kindern regt dazu an, die häusliche Umgebung zu verlassen, evtl. postnatalen mentalen Verstimmungen entgegen zu wirken, sich zu bewegen und dabei noch neue Kontakte schließen zu können.
Gerade die erste Zeit mit dem Neugeborenen ist oft sehr anstrengend und nicht wenige jungen Eltern sind übermüdet, kraftlos und etwas isoliert. Hier setzt das Angebot an. Warum immer alleine mit dem Kinderwagen unterwegs sein !? Die Mütter kommen einfach mit bequemen Schuhen zum Treffpunkt am Mehrgenerationenhaus. Von dort aus geht es bei fast jedem Wetter raus in den Park oder Wald. So kommt man in den Austausch- oder läuft erstmal einfach so mit. Frische Luft wirkt sich positiv auf den Schlaf der Babys aus. Es gibt unterwegs eine kleine Pause im Grünen, in der auch leichte Bewegungsübungen am- oder neben dem Kinderwagen angeboten werden. Die Mütter verbessern dadurch ihre physische Fitness, was sich wiederum positiv auf die Psyche auswirkt. Diese Entspannung überträgt sich auf das Kind.

Angebotsformat	Gruppensetting
Durchführungsort	Offener Treff, Gruppenangebot

Stadtbezirk	SB 10
Stadtteile	Garath, Hellerhof
Zielgruppe	0-2 Jahre
Teilnehmerzahl	8
Angebot besteht seit	2016
Geplante Laufzeit	Unbefristet
Evaluation des Angebots	Unbekannt
Trägerkategorie	Sonstige
Träger	SOS Kinderdorf Mehrgenerationenhaus Hell-Ga Matthias-Erzberger-Str. 24 40595 Düsseldorf
Ansprechpartner*in	Daniela Weinsberg (Koordinatorin offene Angebot Frühe Hilfen, Eltern-Kind-Kursleitung , Gesundheitsberaterin & Walkingtrainerin) daniela.weinsberg@sos-kinderdorf 02117584888702