



**Magiczny
Kraków**

„Mamo! Dbaj o siebie!” - zajęcia zdrowego kręgosłupa dla rodziców

2025-12-11

Strefa Rodzica w Dworcu Białoprądnickim zaprasza wszystkie mamy na wyjątkowe warsztaty „Mamo! Dbaj o siebie!”, które odbędą się dziś, 11 grudnia, o godz. 9.30 w Zajeździe Kościuszkowskim przy ul. Białoprądnickiej 3.

Spotkanie poświęcone będzie zdrowiu kręgosłupa rodziców oraz wspieraniu rozwoju motorycznego dzieci w wieku 1–3 lata. Uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo podnosić, nosić i asekurować malucha, a także poznają proste ćwiczenia i zabawy, które wzmacniają mięśnie rodzica oraz koordynację dziecka. Spotkanie będzie prowadzone przez Karolinę Szumilas – specjalistkę ze studia Hart PRO, specjalizującą się w zakresie fizjoterapii uroginekologicznej i odbywa się w formie praktycznych ćwiczeń z udziałem dzieci.

Obowiązują zapisy na spotkanie poprzez [formularz](#), a wstęp wynosi symboliczną złotówkę.