Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Kangatraining® – Dein bestes Workout in Geborgenheit!

fortlaufender Kurs á 75 Min.

ganzjährig jeden Donnerstag außer in den Ferien und an Feiertagen

Du wirst fit und dein Baby macht mit!
Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.
Wir stärken deinen Beckenboden und trainieren alle Muskelpartien, welche in deinem Mama-Alltag besonders beansprucht werden. Alle Übungen sind Rektusdiastase freundlich und schonen deinen Beckenboden.
Wir trainieren je nach Wetter Indoor oder Outdoor.
Während des Trainings ist dein Baby in einer Tragehilfe (gibt es auch bei mir zum Ausleihen) und fungiert so auch noch als mitwachsendes, zusätzliches Gewicht bei den Übungen.
Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist du bei einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Weitere Termine, Angebote und Informationen findest du unter: www.kangatraining.de

Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden

Outdoor:
Bürgerwald Eggenfelden

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Eggenfelden

Referentin
Kathrin Geishauser

Kosten
130 Euro10er-Stempelkarte (13 Wochen gültig)
70 Euro 5er-Stempelkarte (6 Wochen gültig)

Anmeldung
0151/62782461 oder kathrin.kast@kangatraining.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-13 12:10:43

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de