KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

# Kangatraining® – Dein bestes Workout in Geborgenheit!

**fortlaufender Kurs á 75 Min.**

**ganzjährig jeden Montag, 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 Infos, Angebote und Termine unter: www.kangatraining.de

**Ort**
Indoor:
Dorfgemeinschaftshaus, Hauptstraße 23, 84839 Postmünster

Outdoor:
Rottauen Pfarrkirchen, Äußere Simbacher Str. 84347 Pfarrkirchen

**Mitveranstalter**
Kangatraining Rottal Inn

**Referentin**
Verena Stadler

**Kosten**
130 Euro 10er-Stempelkarte (13 Wochen gültig)
70 Euro 5er-Stempelkarte (6 Wochen gültig)

**Anmeldung**
verena.stadler@kangatraining.de oder unter www.kangatraining.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-27 15:24:38

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