Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Kangatraining - Fit mit Baby

Dein bestes Workout in Geborgenheit in 8 Einheiten

Di 28.01.2020, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort:
Pfarrkirchen, Ballett- und Tanzstudio Melzer, Lindnerstr. 11, 84347 Pfarrkirchen

Kangatraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es , Deine Nähe zu spüren.

Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining gesund getragen werden. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich Dir gerne bei, die richtige Trage zu finden.

Verschiedene Tragehilfen und Babylegs kann man sich für das Training kostenlos ausleihen.

Wann kannst du starten?
Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist Du im Kangatraining herzlich Willkommen!

nächster Kursbeginn:
21.04.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:
Michaela Wimmer

Kosten:
95 Euro

Veröffentlichungsdatum: 20.01.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de