

Der Familienstützpunkt Marktoberdorf informiert:



KANGATRAINING OUTDOOR



Kangatraining® ist ein effektives und beckenbodenschonendes Ganzkörper-Workout für Mamas, die Babies sind in der Tragehilfe oder im Kinderwagen mit dabei. Wir machen verschiedene Muskelkräftigungs- und Ausdauerübungen an der frischen Luft und achten besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Termine:

Kostenlose Schnupperstunde Freitag, 12.5.23

10-11 Uhr in Marktoberdorf

(Treffpunkt siehe Website der Kursleitung)



6-Wochen-Kurs ab Freitag, 12.5.23 von

10-11 Uhr (Pause in den Pfingstferien, bei Regen

wird die jeweilige Stunde am Kursende nachgeholt)

Zertifizierte Kursleiterin: Claudia Wegmann (*Lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT*)

Infos und Anmeldung per E-Mail an: claudia.w@kangatraining.de

Website:

https://www.kangatraining.info/at_de/instructor/ClaudiaWegmann/booking/1538

Kosten 6-Wochen-Kurs:

75,- € inkl. Trageberatung mit Einstellung der Tragehilfen und Tipps zum gesunden Babytragen.