

Kangatraining – Du wirst fit und Dein Baby macht mit!

Leitung: Lisa-Maria Graf

Kangatraining ist ein vollständiges Workout und dabei genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Dein Baby verbringt die meiste Trainingszeit in der Tragehilfe, so wirst Du sicher & effektiv rundum fit, während Dein Baby mit Dir kuschelt und Deine Nähe genießt.

Mit dem Kangatraining beginnen kannst Du 8 Wochen nach normaler Geburt, 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Ein bereits abgeschlossener oder parallel laufender Rückbildungskurs ist von Vorteil aber kein Muss. Ich freu' mich auf Euch - let`s Kanga!

Wann: jeden Dienstag, Einstieg jeder Zeit möglich
Uhrzeit: 10.30-11.30 Uhr
Wo: Gymnastiksaal QG EG
Anmeldung: www.kangatraining-wedding.de
Tel: 0160 990 45 937
E-Mail: lisa-maria@kangatraining.de
Kosten: Kurs mit 8 Einheiten: 99 -€
(Pro Kurs werden außerdem zwei Nachholtermine gewährt)

