

Fit und gesund mit deinem Baby

Kangatraining® - **dein Workout mit Kuschelfaktor**, das genau auf die **Bedürfnisse von Mama und Baby** abgestimmt ist.



Kangatraining® ist ein vollständiges Workout, in dem sowohl Herz-Kreislauf, Ausdauer und Flexibilität, als auch die muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Dabei wird auch gezielt der Beckenboden und die Bauchmuskulatur trainiert und die Körperhaltung verbessert. Es wird ein besonderes Augenmerk daraufgelegt, dass die Babys beim Kangatraining® **gesund getragen** werden. Geeignete Tragen stehen während des Trainings leihweise zur Verfügung.

Outdoorkurse in Altmünster



Wann?

Donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr

Mit Kinderwagen oder Trage

Bitte zu den Terminen direkt online anmelden

Wo?

Treffpunkt: Die Strandung, Esplanade Altmünster

Preis: 10 Euro pro Einheit



Anmeldung, Termine und Infos:

https://kangatraining.info/at_de/instructor/BirgitKreiseder/booking/2665

Einfach **QR-Code** scannen und los geht's!



Für Kinder zwischen 2 Monaten und ca. 1,5 Jahren

Einstieg ist jederzeit möglich! Bitte melde dich einfach direkt bei mir
(birgit.k@kangatraining.at), wenn du Fragen hast!

Ich freue mich auf dich und dein Baby!



Folge mir auch auf Instagram: [kanga_mit_birgit](https://www.instagram.com/kanga_mit_birgit)



und wenn du noch mehr über die Welt des Kanga erfahren möchtest, folge:
[kangatraining_official](https://www.instagram.com/kangatraining_official)

