

Spiegelwand,
Gelenke schonender Boden,
Musik: Dolby Surround

wellness-aktiv



B-L-Austria

KANGA TRAINING®

Das Workout für Mamas mit dem Baby im Beutel

Du wirst fit, dein Baby kommt mit!

Kangatraining ist ein Ganzkörper-Workout, mit dem du deine Herz-Kreislauf Ausdauer und Flexibilität trainierst sowie alle großen Muskelgruppen und den Beckenboden stärkst.

Du hast Spaß an Bewegung und Musik, lernst andere Mütter kennen und das Beste: Dein Baby ist dabei und schlummert währenddessen zufrieden in seiner Tragehilfe. (Tragetuch oder Babytrage)

Die ersten Kilos bei den Mamas purzeln!

Alle Mütter, die die gynäkologische Nachkontrolle (6-8 Wochen nach der Geburt bzw. 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt) absolviert haben, sind herzlich willkommen! Einstieg auch mit älteren Babys möglich!

Tragehilfen und kannst du kostenlos ausleihen oder bei mir erwerben.

Let's
kanga!



Kursstart: Mi, 16. Mai 2012, 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Clubräume wellness-aktiv, B-L-Austria,
3250 Wieselburg, Brunngasse 3

Dauer: 8 Einheiten

Kosten: € 90,- (für Vereinsmitglieder € 81,-)

Trainerin: Susanne Gassner (3 Kinder, Kangatrainerin,
Trageberaterin der TSSÖ®)

Anmeldung: www.trag-mi.at bzw. Tel. 0664/5429389