~ NEU ~ NEU ~ NEU ~

Kangatraining in Geislingen an der Steige

Kangatraining ist ein Fitnesstraining für Mamas, die nach einer Geburt wieder Sport machen wollen. Der Kurs ist auf die körperlichen Bedürfnisse von frisch gebackenen Mamas ausgelegt. Es werden die tiefliegenden queren Bauchmuskeln (rektusdiastasesicher), die Arme, die Beine, der Rücken und der Beckenboden trainiert. Das ganze abwechselnd mit Tanzeinheiten und ganz viel Spaß. Währenddessen schlafen die allermeisten Babys friedlich in der Trage ein.

- **Wann & Wo?** Mittwochs von 11:00 – 12:00 Uhr im Gymnastikraum der Jahnhalle

- **Dauer?** 4- und 8-Wochen-Kurse

- **Start?** 30.11.2022 (4-Wochen-Kurs bis 21.12.2022)
  11.01.2023 (8-Wochen-Kurs bis 01.03.2023)

- **Kosten:** 4-Wochen-Kurs = 48 €; 8-Wochen-Kurs = 95 €

- **TG-Mitglieder** erhalten **20 % Rabatt**
  (Bitte Hinweis Mitgliedschaft bei Anmeldung)

- **Kostenloses Schnuppern** ist jederzeit in den laufenden Kursen möglich

- **Keine Babytrage?** Kein Problem ich habe Leihtragen, die ich kostenlos für den Kurs zur Verfügung stelle

- In Verbindung mit einem online Ernährungskurs **Bezuschussung** seitens der gesetzlichen Krankenkassen. Nähere Infos siehe unter https://kilosade.com/kangatraining/?partner=791;
  Nehmt hierzu gerne Kontakt mit mir auf.

- **Ab wann** darf ich zum Kangatraining? Nach erfolgter Abschlussuntersuchung (Freigabe Sport) des Gynäkologen/der Gynäkologin; nach einem Kaiserschnitt 10-12 Wochen nach der Geburt; ansonsten 8 Wochen nach der Geburt

- **Kangatraining ersetzt keinen Rückbildungskurs!** Der Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein oder zumindest zeitgleich besucht werden.

Du möchtest Dich anmelden oder hast noch Fragen? Melde Dich gerne bei mir!

Internet: https://kangatraining.info/de_de/instructor/MelanieSchulz/booking/2625

Telefon: 0176/45619426

E-Mail: melanie.schulz@kangatraining.de

~ Ich freue mich auf Euch 😊 Let´s kanga! Melanie Schulz ~