

# KANGATRAINING



## "DU WIRST FIT, DEIN BABY MACHT MIT"

Kangatraining vereint Sport, Fitness und Tanz mit dem Baby im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik.

Dein Baby sitzt während des Workouts in einer geeigneten Tragehilfe und genießt die Zeit mit dir. Dabei wird besonders auf die schonende Stärkung des Beckenbodens geachtet. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit dem Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Ein maximales Alter des Kindes gibt es nicht. Er sollte sich für Mama und Baby gut anfühlen, wenn das Kind getragen wird.

**Leitung:** Zsuzsanna Droppil

**Kursort:** KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Gymnastikraum

**Datum:** Fr 12.04.2024 - Fr 31.05.2024

**Uhrzeit:** 09:30 - 11:00 Uhr

90 Minuten mit Vor- und Nachbereitungszeit,  
davon 60 Minuten Netto-Trainingszeit

**Kursgebühr:** 96,00 € (Schnupperstunde: 12€)

**Infos und Anmeldung:** bochum-wattenscheid@kefb.info

Tel.: 0234/95089-11

