

# Der Familienstützpunkt Marktoberdorf informiert:



## **KANGATRaining – Schnupperstunde + Trageberatung kostenlos für Mütter mit ihren Babys**

**Probiere es einfach einmal aus!!**

Kangatraining® ist ein effektives und beckenbodenschonendes Ganzkörper-Workout für Mamas, die Babys sind in der Tragehilfe mit dabei. Wir machen verschiedene Muskelkräftigungs- und Ausdauerübungen und achten besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

**Termin:** Freitag, 18.10.2024

**Zeit:** 10.45-11.45 Uhr

**Ort:** Familienstützpunkt Marktoberdorf

– Haus der Begegnung

Jahnstraße 12, bei schönem Wetter im Hof



Anmeldung erforderlich:

[Familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de](mailto:Familienstuetzpunkt-mod@kvostallgaeu.brk.de)

**Zertifizierte Kursleiterin:** Claudia Wegmann (Lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT)