

DAS EINZIGE WORKOUT FÜR DIE MAMA MIT DEM BABY IM BEUTEL

Kangatraining ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.



das Original seit 1972
DIDYMOS[®]
Elke Hoffmann
Das Babytragetuch.

ANSPRECHPARTNERIN

KREISKRANKENHAUS PRIGNITZ
GEMEINNÜTZIGE GMBH

MARTINA MOLL

Zertifizierte Kangatrainerin

Dobberziner Straße 112 Telefon: 03876 30-3181
19348 Perleberg

Anmeldung unter www.kangatraining.de



Unternehmensgruppe
KREISKRANKENHAUS
Prignitz



KLINIK FÜR KINDER-UND JUGENDMEDIZIN



KANGATRaining

<< DU WIRST FIT UND DEIN BABY MACHT MIT >>

DEIN BESTES WORKOUT IN GEBORGENHEIT

- Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken
- Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.



WANN KANNST DU STARTEN?

Sobald du den postnatalen Check-up beim Gynäkologen (6-8 Wochen nach der Entbindung, 10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt) erfolgreich bestanden hast, bist du beim Kangatraining herzlich willkommen.

Du kannst Kangatraining gern parallel zu deiner Rückbildungsgymnastik besuchen!

KURSARTEN:

8-Wochen-Kurs

...beinhaltet ein sich steigerndes Workout

5er-FlexiCard

...du kannst innerhalb von 8 Wochen das Kangatraining 5 mal besuchen

Offene Klasse

...ist für all diejenigen gedacht, die Kangatraining kennen lernen wollen, ohne sich sofort für einen 8-Wochen-Kurs anzumelden

KURS GEBÜHREN

- | | |
|--|---------|
| • 8-Wochen-Kurs ohne DVD | 95 EUR |
| • 8-Wochen-Folgekurs ohne DVD | 85 EUR |
| • 8-Wochen-Kurs ohne DVD mit Gutschein vom Kreiskrankenhaus Prignitz | 85 EUR |
| • 8-Wochen-Kurs inkl. DVD | 115 EUR |
| • 5er-FlexiCard (8 Wochen gültig) | 65 EUR |
| • Offene Klasse (je Teilnahme) | 15 EUR |
| • Cocopelle Kanga-Kinder-CD | 15 EUR |
| • Kanga-DVD | 20 EUR |

Eine gratis Schnupperstunde ist jederzeit möglich, eine Anmeldung jedoch notwendig! Beinstulpen und die passende Tragehilfe kannst du dir kostenlos ausleihen oder reduziert kaufen.