

Kangatraining

Kurs / Workshop

Kangatraining

Kangatraining ist auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt, die sich zusammen mit ihrem Baby fit halten wollen.

- Schont und stärkt den Beckenboden
- Du wirst sicher und effektiv rundum fit
- Ist ein vollständiges Workout
- Macht einfach Spaß

Das Baby wird nach den Kräftigungsübungen auf der Matte in einer geeigneten Tragehilfe am Körper getragen und kann so den engen Körperkontakt zur Mutter spüren.

Die Kriterien des "Gesunden Tragens" werden im Kurs einbezogen und die Trageweise überprüft und gegebenenfalls verbessert.

Kangatraining ist eine gute Möglichkeit, nach Abschluss eines Rückbildungsgymnastikkurses weiter an der Fitness zu arbeiten.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Mareike Perillo - Kangatrainerin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

montags, 10.00-11.00 Uhr

(8 Termine) Kursbeginn auf Anfrage

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24
51429 Bergisch Gladbach

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Termine und Informationen erhalten Sie im Sekretariat der Elternschule.

Sprechzeiten des Sekretariats:

Montag: 15.00 - 17.00 Uhr

Dienstag - Freitag: 09.00 - 11.00 Uhr

Tel.: 02204 41-6560

Kosten des Angebots

8 Termine für 89,00 Euro

Durchführende Organisation

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24

51429 Bergisch Gladbach

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)