

Let's Kanga!

**KANGA
TRAINING®**



KURSE

in Katzelsdorf,
Bad Fischau,
Bad Sauerbrunn
& Wr. Neustadt

*Ein vollständiges
Workout*

*Schont und stärkt
Deinen Beckenboden*

*Macht einfach
Spas!*



**KANGATRaining
und PREKANGA**

Workoutprogramm

für Mama & Baby und Schwangere

ortner 4 DANCE

KOSTENLOSE
SCHNUPPER-
STUNDE

KANGA- TRAINING

Dein bestes Workout
in Geborgenheit für
Mama & Baby



Beim **Kangatraining** werden sowohl Herz-Kreislauf Ausdauer und Flexibilität sowie die muskuläre Kapazität und Kraft verbessert. Natürlich widmet man sich auch gezielt der Beckenboden und Bauchmuskulatur und der korrekten Körper- und Tragehaltung. Die Babys sind größtenteils in einer Tragehilfe am Bauch oder Rücken mit dabei.



PREKANGA

Dein kugelrundes
Workout in der
Schwangerschaft



PreKanga ist ein spezielles Trainingsprogramm abgestimmt auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten in der Schwangerschaft. Entwickelt wurde es von einer Gynäkologin, einer Fitnesstrainerin und einer Physiotherapeutin. Toll, welche positiven Auswirkungen Bewegung in der Schwangerschaft sowohl für Mutter und Baby vor, während und nach der Geburt hat.



Anmeldung & Infos:

Ilona Gappmaier-Ortner

Telefon: 0676 / 97 417 96

ilona@kangatraining.at

www.kangatraining.at