

## 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

### 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](#)