KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

# Kangatraining – Dein Workout in Geborgenheit



Bildnachweis: www.kangatraining.info

**Kurs mit 8 Terminen: 26.04. - 28.06.2027, immer montags von 09.15 - 10.15 Uhr**

Kangatraining ist ein spezielles Workout für Mütter, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert, während das Baby in einer ergonomischen Tragehilfe ganz nah dabei ist.

Die Trainingseinheiten kombinieren sanfte, aber gezielte Übungen, die auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt abgestimmt sind. Wir stärken sanft Deinen Beckenboden und trainieren alle Muskelpartien, welche in Deinem Mama-Alltag besonders beansprucht werden, alles Rektusdiastase freundlich.

Neben Fitness bietet Kangatraining die Möglichkeit zum Austausch unter Müttern und eine positive Bindung zum Kind zu stärken.

Ideal für alle Mamas, die aktiv sein und Spaß haben möchten!

Ganzjährig, Indoor oder Outdoor, ab 6-10 Wochen nach Entbindung möglich, Schnuppern/Quereinstieg vereinbar.

**Ort**
Tiefenbach, Das Yogahaus, Allertinger Str. 26

**Referentin**
Marlene Lang, lizensierte Prä-/Postnatal-Trainerin & Trageberaterin

**Kosten**
100 Euro

**Anmeldung**
0160-94997738 oder marlene.l@kangatraining.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-26 11:04:33

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de