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

PreKanga & Schwangerschaftsyoga – Dein kugelrundes Workout



Bildnachweis: www.kangatraining.info

5-Wochen-Block ab 03.03.2027, mittwochs von 10.45 - 12.00 Uhr

PreKanga - die moderne Art der Schwangerengymnastik kombiniert mit pränatalem Yoga sanfte Bewegungen, Atemtechniken, Bewusstseins- und Entspannungsübungen. Es ist genau auf Deine Bedürfnisse als werdende Mama, an Dein persönliches Stadium abgestimmt, so dass Du sicher und effektiv fit bleibst.

Das Fitnessprogramm fördert das Wohlbefinden in dieser besonderen Zeit, unterstützt Frauen, die Veränderungen ihrer Schwangerschaft aktiv zu begleiten und mental auf die Geburt vorzubereiten. Es zielt darauf Muskeln zu stärken, zu regenerieren, Verspannungen zu reduzieren, die Körperhaltung zu verbessern, das Bewusstsein für den Beckenboden zu fördern, Bewegungsabläufe für nach der Geburt zu festigen, die Verbindung zum ungeborenen Kind zu stärken.

PreKanga gibt Dir Kraft für die Entbindung und für den Start ins gemeinsame Leben.

Ganzjährig, Quereinstieg möglich, von der ersten bis zur letzten SS-Woche.

Ort
Passau, Sankan Karate, Regensburger Str. 80

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

Kosten
75 Euro

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-28 10:18:20

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