KANGA TRAINING®

Mein bestes Workout in Geborgenheit

... schont & stärkt deinen Beckenboden

... ist ein Ganzkörperworkout

... Indoor & Online

... im Werra-Meißner-Kreis

... macht einfach Spaß!

manduca · Ruckeli · DIDYMOS

Kangatrainerin
Jennifer Gonnermann

0176/43 62 74 43

jennifer.g@kangatraining.de

www.kangatraining.info

KANGATRAINING®

Mein bestes Workout in Geborgenheit

Kangatraining ist genau auf deine Bedürfnisse als Mama und die deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby genießt es, deine Nähe zu spüren.

Kangatraining ist ein Intervalltraining, bei dem dein ganzer Körper beansprucht, dein Energieverbrauch gesteigert und deine Tiefenmuskulatur trainiert wird.

Im Kurs wechseln sich Aerobic- und Kräftigungseinheiten ab. Alles findet zu abwechslungreicher Musik statt. Deinem Beckenboden und deiner Rektusdiastase wird besondere Beachtung geschenkt und wir finden für jeden Fitnessgrad das richtige Level.

Es ist mir besonders wichtig, dass alle „Kangababys" gesund und ergonomisch getragen werden.

Dabei helfe ich dir gerne und stelle bei Bedarf Leihtragehilfen zur Verfügung.

Von Hebammen, Kinderärzten & Trageschulen empfohlen!

NÄHERE INFOS & ANMELDUNG

Let's Kanga mit Jenny im Werra-Meißner-Kreis

Kangatraining International

kangatraining_werra_meissner