



**IMMER WAS  
LOS IM  
FAMILIEN  
STÜTZPUNKT  
IN IPHOFEN**

# Kangatraining – Dein bestes Workout in Geborgenheit

**Mi. 24.11.2021 | 10 - 11 Uhr**

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes und effektives Ganzkörpertraining für Mütter mit ihrem Baby (bis ca. 18 Monate). Es kann parallel oder im Anschluss an die Rückbildung gestartet werden. Während der Sporteinheit kuscheln die Babys die meiste Zeit bei Mama in der Trage. Wer keine Trage hat, kann kostenfrei eine leihen. Eine individuelle Beratung geht dem Training voraus.

**Teilnehmerkreis:**  
**Veranstaltungsort:**  
**Referent:**  
**Kosten:**  
**Anmeldung:**

Mamas von Kindern im Alter 0-18 Monate  
Pfarrzentrum Iphofen, Stadtgraben West 32

Annika Lenhart

8 Sporteinheiten 89€

[www.kangatraining.info/at\\_de/instructor/AnnikaLenhart/booking/1680](http://www.kangatraining.info/at_de/instructor/AnnikaLenhart/booking/1680)  
oder 0176/ 23 52 50 09