

# *Mit Schwung beim* **PRE-Kanga**

Fit durch die Schwangerschaft!

Peppige Tanz-Choreos und speziell auf Schwangere abgestimmte Kräftigungsübungen

Heute ist ein  
guter Tag zum Tanzen



# Fit für 2

**Kräftige Deinen Rücken**, verringere die Zunahme von Fettgewebe und **bleibe einfach aktiv** –

in einer tollen Gruppe (zukünftiger) Mamas!

## **PRE-Kanga ist das Fitness-Workout speziell für Schwangere, das Dich unbeschwert durch die Schwangerschaft bringt.**

Dieser Kurs bietet peppige Tanz-Choreos und speziell auf Schwangere abgestimmte Kräftigungsübungen. Stärke Deinen Rücken, verringere die Zunahme von Fettgewebe und bleibe einfach aktiv. Außerdem lernst Du andere (zukünftige) Mamas kennen und kannst Dich zu all Deinen Themen austauschen.

Ein regelmäßiges Training während der Schwangerschaft verringert nachweislich Schwangerschaftsbeschwerden und erleichtert die Geburt. Zum Kursstart wird ein Gesundheitscheck für Dich und Deinen kleinen Schatz von einer Hebamme angeboten. So kannst Du 100% sicher sein ...

### **Pre-Kanga ...**

- > ist das Trainingskonzept speziell für Schwangere
- > sorgt dafür, dass Du fit und unbeschwert durch die Schwangerschaft kommst
- > kräftigt Beine, Po und Rücken durch spezifische Übungen für Schwangere
- > stärkt Dein Herz-Kreislauf-System
- > und macht einfach gute Laune

Sport in der Schwangerschaft hat viele Vorteile, so lange Du auf Dich und Dein Bauchgefühl hörst. Ich habe es selbst erlebt und möchte Dir helfen, mit Tanz-Choreos und spezifischen Kräftigungsübungen unbeschwert Deine Schwangerschaft zu genießen.

### **Kurszeiten:**

Exakte Zeiten findest Du  
im Internet unter [www.fit-für-2.de](http://www.fit-für-2.de)



### **Treffpunkt:**

fem family, Kahlaische Straße 31, Jena



**Jetzt anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!  
Anmeldung unter [www.fit-für-2.de](http://www.fit-für-2.de)**

**Daniela Adler, Wilhelm-Busch-Weg 34, 07751 Jena  
Telefon 03641 - 51 36 55 oder 0179 - 77 19 555**