

Outdoor Aktiv

KangaTrail

Draußen fit und Dein Baby macht mit!

KangaTrail ist Spaß beim Sport an der frischen Luft und ganz viel Geborgenheit und Herzenswärme für Dein Baby.



Krankenkassen
zertifizierter*
Walking Kurs

* Zuschuss durch
verschiedene Krankenkassen

Fit für 2

Für **Dich**, wenn Du Deine Figur und Fitness nach der Geburt wieder haben willst.

Und wenn Du dabei Spaß **mit Deinem Baby** liebst!

Walking mit Baby –

das ist Frischluft, Fitness & Fun für Groß und Klein.

KangaTrail mit Baby ist die perfekte Lösung für alle, die Fitness und Freude in der Natur mit ihrem Baby zusammen genießen wollen. KangaTrail ist ein optimaler Einstieg für junge Mütter, die nach Schwangerschaft und intensiver erster Babyzeit wieder ihre Fitness aufbauen wollen.

KangaTrail mit Baby bietet viele Vorteile:

- > Ganzkörperworkout an der frischen Luft **zusammen mit Deinem Baby**
- > Babys finden es herrlich und genießen die wiegende Fortbewegung ganz nah bei der Mama und betrachten neugierig die Welt ... oder schlafen einfach ein!
- > Integriertes Bauch-Beine-Po Training mit Fokus auf das Beckenbodentraining – optimal auf die Bedürfnisse der jungen Mütter nach der Geburt abgestimmt
- > Sport in der Gruppe ist doppelt effektiv und motivierend
- > Schont die Gelenke

Kurszeiten:

Vormittags, exakte Zeiten findest Du im Internet unter www.fit-für-2.de



Treffpunkt:

fem family, Kahlaische Straße 31, Jena
Straßenbahn Haltestelle Mühlenstrasse



Jetzt anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Anmeldung unter www.fit-für-2.de

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