

Du wirst fit und dein Baby macht mit



- stärke deinen Beckenboden
- stärke deine Muskulatur
- trainiere deine Ausdauer und Koordination
- lass die kilos parzeln
- schauke dabei sanft dein Kind

manduca  
www.manduca.de

KANGA TRAINING

fotozweittl.at  
Claudia Schneider  
3910 Zwettl/Gartenstraße 2  
www.fotozweittl.at  
0382/51500 / 0664/1242390

Kursanmeldung unter nicola@kangatraining.at oder 0664/ 91 98 158  
weitere Infos finden Sie auf www.kangatraining.at



## Kanga-Schnupperstunde mit Nicola Haider

**Dienstag, 6. Februar 2018, Beginn: 9:00 Uhr**

**Turnsaal der Volksschule Großdietmanns**

Herzliche Einladung zur Kanga-Schnupperstunde mit Nicola Haider: "Beim Kangatraining geht es darum seinen Körper wieder zu spüren, und das meine ich im positiven Sinn. Viele Jungmütter klagen nach der Geburt, oder bereits während der Schwangerschaft, über Rückenschmerzen, Knieprobleme,.... - klar: eine ganz ungewohnte "Belastung" trägt man ja mit sich mit.

Gegen dieses Problem (vor allem gegen die Rückenschmerzen) kann man Abhilfe schaffen, denn durch ergonomisches Tragen des Babys wird der Bewegungsapparat entlastet. Außerdem werden beim Kangatraining alle großen Muskelgruppen gestärkt, die Kondition trainiert und auf den Beckenboden wird während des gesamten Trainings geachtet. (Dieser wird speziell bei einigen Übungen gestärkt).

Für Kinder ab der 6. Woche bei Spontangeburt bzw. 12. Woche bei Kaiserschnitt bis ca. 2 Jahre (bzw. 15 KG ;-))

UND: man verbringt aktiv Zeit mit dem Nachwuchs, kann bei rhythmischen Bewegungen mit dem Baby kuscheln, und zusehen wie es durch die Bewegungen ruhiger und ruhiger wird; vielleicht sogar einschläft", erklärt Nicola Haider.

### Information:

Kleinregion Waldviertler StadtLand  
Mag. Viktoria Prinz  
Kleinregionsmanagerin & Geschäftsführerin  
Tel.: 02852/52506-330  
Mail: [viktoria.prinz@gmail.com](mailto:viktoria.prinz@gmail.com)  
[www.waldviertler-stadtland.at](http://www.waldviertler-stadtland.at)



Unterstützt durch  
Amt der NÖ Landesregierung –  
Abteilung Raumordnung und Regionalpolitik  
Fonds für Kleinregionen