

## Kangatraining – Fit mit Baby!

Fr 05.09.2025, 9.30 - 10.30 Uhr

Röhrnbach, Sport Susman  
Goldener Steig 26  
94133 Röhrnbach



Bildnachweis: Sport Susman

Kangatraining ist ein spezielles Workout für frischgebackene Mütter, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert, während das Baby in einer ergonomischen Tragehilfe nah bei der Mama ist. Die Trainingseinheiten kombinieren sanfte, aber effektive Übungen, die auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt abgestimmt sind. Neben der Fitness bietet Kangatraining auch die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und eine positive Bindung zum Baby zu stärken. Ideal für alle Mamas, die aktiv bleiben und Spaß haben möchten!

Kanga 10-Wochen-Blöcke 60 Min. / 120€

### Anmeldung

**Sport Susman [susman@sportsusman.de](mailto:susman@sportsusman.de)**

Mitveranstalter:

KEB, Sport Susman

120 €

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 03.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23  
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

[info@keb-freyung.de](mailto:info@keb-freyung.de)

**[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)**