

Pre-Kanga

Dein Pränataltraining als werdende Mama

Di 11.11.2025, 9.00 - 10.00 Uhr

Röhrnbach, Sport Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Prekanga ist ein spezielles Trainingsprogramm, das werdenden Müttern hilft, sich während der Schwangerschaft fit zu halten und auf die Geburt vorzubereiten. Das Programm kombiniert sanfte Bewegung, Atemtechniken und Entspannungsübungen, um die körperliche Fitness zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Es zielt darauf ab, Muskelverspannungen zu reduzieren, die Körperhaltung zu verbessern und die Verbindung zum ungeborenen Kind zu stärken. Prekanga unterstützt Frauen dabei, die Veränderungen ihrer Schwangerschaft aktiv zu begleiten und sich mental auf die Geburt vorzubereiten.

Pre-Kanga / 5 Wochen / 60 Minuten

Anmeldung

Sport Susman susman@sportsusman.de

Mitveranstalter:

KEB, Sport Susman

60 €



[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

www.keb-freyung.de