



Kangatraining – Sport für Mami mit Baby

Beschreibung	Kangatraining - das Workout mit dem Baby nach der Geburt! Werden Sie auf eine schonende, aber effiziente Art und Weise wieder fit. Sie trainieren und stärken Ihren Beckenboden, die tiefliegende Bauchmuskulatur sowie Ihre Arme, Beine und das Gesäss. Während Sie schwitzen, genießt Ihr Baby Ihre Nähe in der Tragehilfe. Das Training ist beckenbodenschonend, daher kann parallel zur Rückbildungsgymnastik damit begonnen werden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der Ausdauer mit einfachen Tanzschritten (Choreos) und Spass• Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers• korrekte Körper-Haltungsübungen
Voraussetzung	Die Geburt sollte bei einer Spontangeburt 8 Wochen zurückliegen und bei einem Kaiserschnitt 12 Wochen. Es darf kein Sportverbot von der Frauenärztin vorliegen.
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Mamas mit ihren Babys, die nach der Geburt wieder fit werden wollen.• Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.• Mamis sind so lange mit Ihren Babys willkommen, wie die Kleinen in der Tragehilfe sein können/möchten oder die Mama sie tragen mag (bis ca. 2 Jahre).• Sofern eine erneute Schwangerschaft vorliegt, darf aus Sicherheitsgründen nicht am Kurs teilgenommen werden.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen im Alltag auf Ihren Beckenboden zu achten und eine richtige Körperhaltung einzunehmen beim Heben von Lasten, etc.• In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Sport mit Baby verbinden können.• Sie lernen die Handhabung Ihrer Tragehilfe und wie Sie Ihr Baby anatomisch korrekt tragen.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Bitte kommen Sie 15 min. früher zum ersten Kurstermin, damit Sie den Gesundheitsfragebogen ausfüllen können.• Falls Sie keine Tragehilfe besitzen, können Sie gerne kostenlos für das Training eine ausleihen.• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link: _Kurs-Sharing-Angebot
Datum	27.05.2020 - 24.06.2020 / E_1407534
Zeit	09:30 - 10:30 h
Wochentage	Mi



Kangatraining – Sport für Mami mit Baby

Dauer 5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 60 Minuten

Preis CHF 112.50

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.05.2020	09:30 - 10:30
	2 Mi	03.06.2020	09:30 - 10:30
	3 Mi	10.06.2020	09:30 - 10:30
	4 Mi	17.06.2020	09:30 - 10:30
	5 Mi	24.06.2020	09:30 - 10:30