




NINA (zweifache Mama)
zertifizierte Kangatrainerin
Trageberaterin GK der „Die Trageschule“®

KANGATRaining®

DEIN bestes Workout in GEBORGENHEIT

 Sipbach 15
4511 Allhaming

 0699/12354445

 office@lifre.at

 www.lifre.at

10:00 - 11:00 Donnerstag

4 Mal (17.3., 24.3., 31.3., 7.4.)

Preis 49 Euro

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby genießt es, in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch deine Nähe zu spüren.

Bei dem vollständigen Workout werden sowohl die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, Ausdauer, Flexibilität, als auch die muskuläre Kapazität und Kraft verbessert.

Du hast ein **Baby zwischen 8 Wochen und 2 Jahren** und möchtest gerne gemeinsam mit deinem Zwerg und anderen lieben Mamas und Babys trainieren? Dann melde dich jetzt an!

Tragehilfen können für die Zeit des Trainings kostenlos von mir geliehen werden! Wenn es das Wetter zulässt, können wir gerne unser Training ins Freie verlegen!

Lifre

FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

