

## 252-A3I002 Kangatraining® - Training, Tanzen und Sport mit Baby

Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Verena Stadler
Kursort	Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

### DU WIRST FIT UND DEIN BABY MACHT MIT

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, innerhalb von 10 Terminen an 8 Einheiten flexibel teilzunehmen.

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren.

Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. Jede Kangatrainerin ist darin geschult, deine Bauchmuskulatur auf eine eventuelle Rektusdiastase zu prüfen. Kangatraining® ist rektusdiastase-freundlich.

Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining® gesund getragen werden:

- gut gestützt
- in "Anhock-Spreiz-Haltung"
- leicht gerundeten Rücken des Babys
- vor optischer Reizüberflutung geschützt
- komfortabel für den Träger

Musik aus Deiner Teenie-Zeit, Salsa und die wunderschönen Kinderlieder von Mai Cocopelli sorgen für die richtige pinke Kanga-Stimmung.

### Termine

Datum		Ort
20.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
27.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
03.02.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
10.02.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
24.02.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
03.03.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
10.03.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
17.03.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
24.03.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum
07.04.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)