

REKTUSDIASTASE TRAINING MIT DER TUPLER TECHNIK®

Ziel der Tupler Technik® ist es, das geschwächte Bindegewebe zwischen den auseinander gewichenen, geraden Bauchmuskeln zu festigen, während die Muskelbäuche langsam wieder aufeinander zu wandern. Position und Protektion (Schutz) spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Mögliche Beschwerden einer Rektusdiastase: Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, aufgeblähter Bauch nach dem Essen, Verstopfung, herausstehender Nabel, Beckenbodenschwäche.

Mit Hilfe der Tupler Technik kann ich dir mit Fingerspitzengefühl zu deiner gestärkten Mitte verhelfen.

STÄRKE DEINE MITTE
VEREINBARE DEINEN TERMIN!

KURSE IN KATZELSDORF RAUM WIENER NEUSTADT

KANGATRaining

Workout für Mama & Baby

Montag	09.00 – 10.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr*
Freitag	09.00 – 10.00 Uhr
Freitag	15.00 – 16.00 Uhr*

*Bei Schönwetter OUTDOOR – Treffpunkt auf Anfrage

PREKANGA

Workout in der Schwangerschaft

Montag	17.40 – 18.40 Uhr
--------	-------------------

KURSORT

ortner4DANCE Studio
Hofgarten 2, 2801 Katzelsdorf
www.ortner4dance.com

Um Anmeldung/Registrierung wird gebeten.
Einstieg und kostenlose Schnupperstunde
jederzeit möglich.

20% GUTSCHEIN

bei Buchung eines 8 Wochen Kurses

ANMELDUNG & INFOS

Ilona Gappmaier-Ortner

Tel. 0676 / 97 417 96, ilona@kangatraining.at

www.kangatraining.at

Änderungen im Kursprogramm vorbehalten.



FÜR
SCHWANGERE,
MAMA UND
BABY

Let's Kanga!

**Ein vollständiges
Workout**

**Schont und stärkt
Deinen Beckenboden**

**Rektusdiastase
freundlich**

**Macht einfach
Spass!**



**KANGATRaining
und PREKANGA**
mit Ilona Gappmaier-Ortner



KANGATRaining und PREKANGA

Workoutprogramm für Schwangere, Mama & Baby

Von Hebammen,
Kinderärzten und
Trageschulen
empfohlen!



PREKANGA

Dein kugeliges
Workout in der
Schwangerschaft



PREKANGA ist ein spezielles Trainingsprogramm abgestimmt auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten in der Schwangerschaft. Entwickelt wurde es von einer Gynäkologin, einer Fitnesstrainerin und einer Physiotherapeutin. Toll, welche positiven Auswirkungen Bewegung in der Schwangerschaft sowohl für Mutter und Baby vor, während und nach der Geburt hat.

Du lernst Verspannungen zu lösen und den Beckenboden auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

PreKanga ist ein Ganzkörper-Workout mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an Dein Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass Du sicher und effektiv fit bleibst.

Spezielle Übungen bereiten Dich auf die Zeit mit Deinem Baby vor. Dies ist sehr wichtig, da sich Dein Bewegungsablauf im Alltag mit einem Baby ganz plötzlich vollkommen verändert.

Fotos: Nicole Gerhartl



KANGATRaining

Dein bestes Workout
in Geborgenheit für
Mama & Baby



Beim **KANGATRaining**® wird der Beckenboden geschont und durch gezielte Übungen gestärkt. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Die Bauchmuskulatur wird auf eine mögliche Rektus Diastase überprüft und auf gesundes Tragen wird besonders geachtet.

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.

Kangatraining macht's möglich!

bekannt aus Medien und TV:
RTL Eltern ZDF SAT.1 hr
NDR LEBEN maxima Leben
Kerndienst



Hier geht's zum
Kangatraining Video