

Halløj hårdtarbejdende mama,

Har du mon tid til at læse dette for din og babys skyld? Det håber jeg virkelig!

Sved på panden, bankende hjerte og ømme muskler er situationen for mange mødre på barsel. Det er også helt fint - hvis det vel at mærke skyldes en god gang træning, især af lattermusklerne, sammen med andre mødre og deres babyer i bæresele/vikle.

Kangatraining er sjov, effektiv og professionel efterfødselstræning for mor sammen med baby.

Du får arbejdet kroppen igennem med:

- Rolig opvarmning til behagelig musik så mor og baby "lander"
- Effektive styrkende gulvøvelser (de lange graviditetsmuskler og -sener) med Lillen som vægt (der helt naturligt øger vægten fra gang til gang)
- Sjom energigivende intervaltræning med Lillen i vikle eller bæresele
- Bækkenbundstræning med en frigivende snak om "dagens emne"
- Behagelig udstrækning af de ømme barselsmuskler

Du behøver ikke bekymre dig om en grædende Lille på gulvet, en (måske) sovende Lille i vognen udenfor eller om du behøver lægge din lille guldklump fra dig, hvis du virkelig ikke har lyst. Det kan også være du er ved at eksplodere i et klaustrofobisk anfald over at bære hjælpeløst rundt på en urolig Lille hvor intet virker. Måske I begge trænger til Kanga.

Lillen hygger sig på din mave (ca. 2-6 måneder) eller ryg (6 måneder...år) mens du, skønne mama, har frie arme og sind til at bevæge dig til svedige, minderige rytmer, fra da du var ung og (forhåbentligt) ubekymret.

Du må starte (om du har rytme eller ej), når du har fået ok til efterfødselscheck (6-12 uger, afhængigt af graviditets- og fødselskomplikationer). Du tilmelder dig direkte på den danske hjemmeside [www.kangatraining.dk](http://www.kangatraining.dk) eller ved at kontakte Kirsten Stoltze Møller på tlf.: 61690625 eller [info@kangatraining.dk](mailto:info@kangatraining.dk)

Et hold består af op til 16 mødre og deres barn. Et hold kører 8 gange (å 1 times varighed) før et nyt hold starter. De sidste to gange er holdet åbent for at nye mødre kan komme og prøve.

Udover Kangatræning tilbydes endvidere Nordickanga, som kort og godt er stavgang med baby i bæresele eller vikle. En times træning består af en rask konditionstur i intervaller afbrudt af stående styrketræning og udstrækning. En frisk oplevelse med andre mødre og babyer til naturens musik.

Holdstart uge 43 2014 i Sorø. Der vil løbende blive udbudt hold i resten af DK. Vil du være med til at sprede en fantastisk barselsenergi, så kontakt endelig Kirsten ved [Kangatraining.dk](http://Kangatraining.dk).

På gensyn ☺ *KangaKisser*

[www.kangatraining.dk](http://www.kangatraining.dk)

Facebook: Kangatraining Danmark

Instagram: Kangatraining