

# PRESSEMAPPE

Let's Kanga!



**KANGA**  
TRAINING®

# Kangatraining Information



**Kangatraining**, benannt nach dem Känguruh „Kanga“ aus Winnie Pooh, ist das **Work-out für die Mama mit dem Baby im Beutel**.

Währenddessen Mama an ihrer Fitness arbeitet, kann sich das Baby voll entspannen und die Nähe zu seiner Mutter genießen.

Gründerin und Erfinderin **Nicole Pascher** ist ehemalige **Tänzerin**, seit **15 Jahren in der Fitnessbranche** tätig und spezialisiert auf **pre/postnatales Training**.

Als **Mutter von 3 Kindern** weiß sie aus eigener Erfahrung, dass oft keine Zeit bleibt, um für sich selber etwas zu tun. Während der Schwangerschaft mit ihrer jüngsten Tochter, Pamina (18 Monate alt), kam ihr die Idee, ein Workout zu entwickeln bei dem die Mama sicher und effektiv wieder schlank wird und sich ihr Baby dabei gleichzeitig entspannt.

Beim Kangatraining muss die Mama nicht warten, bis ihr Baby schläft oder hoffen, dass es während des Workouts ruhig ist. Das Gegenteil ist der Fall:

**Die beste Zeit, um mit dem Training zu starten, ist wenn das Baby unruhig ist, vielleicht sogar müde und nicht einschlafen kann. Und das macht das Kangatraining so einzigartig.**

Damit **Mamas auch zuhause mit ihrem Baby** trainieren können, gibt es das **Kangatraining seit 2010 auch auf DVD**. Nicole Pascher trainiert auf dieser DVD mit zwei echten „KangaMamas“ und ihren Babys und gibt vor dem Workout auch die notwendige Anleitung, damit jede Mama zuhause mit ihrem Baby sicher trainieren kann.

Für **trainingsbegeisterte Mamas** gibt es die Möglichkeit, die **Ausbildung zur Kangatrainerin** zu machen und sich damit **ein eigenes Geschäft** aufzubauen, bei dem sie ihr Baby mitnehmen können.

Das **Ausbildungsteam** besteht aus einem **Mediziner der Anatomie**, einer erfahrenen **Hebamme**, einer **zertifizierten Trageberaterin** und Nicole Pascher.

Einige der größten **Zeitschriften und Zeitungen** Österreichs, die **marktführende Zeitschrift „Eltern“**, sowie **einige Fernsehsendungen** berichteten bereits über **Kangatraining**.

Der Erfolg des Konzepts zeigte sich nicht nur aufgrund des **großen medialen Interesses**, sondern auch im **Wachstum von lizenzierten Kangatrainerinnen**.

Allein im 1. Jahr des Bestehens wuchs die Zahl der lizenzierten Kangatrainerinnen auf 35 an.

Nähere Info: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de) / [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at) / [www.kangatraining.com](http://www.kangatraining.com)

Sportsgeist

# Herzstärkung mit Herzbinkerl

Kangatraining heißt das neue Work-out für Mamas und Babys ab 6 Wochen. Die Erfinderin ist Fitness-Expertin und dreifache Mutter.

VON HEDWIG DERKA

Primär verwende ich Springschnüre.“ Mit Nicole Pascher ist gut Scherzen und Lachen. Noch besser funktioniert das – selbstredend schnurlose – Work-out. Kangatraining nennt die dreifache Mutter, Tänzerin und Fitness-Trainerin ihr Bewegungsprogramm – benannt nach ihrer Lieblingsfigur aus Winnie Pooh.

Während Känguru-Mama Kanga mit Roo im Beutel durch den Hundertmorgenwald springt, animiert Nicole Pascher, 37, mit ihrer Pamina, 9 Monate, in der Babytrage ab nächster Woche Gleichgesinnte im Wiener Move on Dancecenter.



MATHIAS LENZ

**Work-out-Partnerinnen**  
ohne Springschnur:  
Nicole (groß) und  
Pamina Pascher

Weil sie nach der Geburt ihrer jüngsten Tochter kaum Zeit hatte, etwas für sich zu tun, weil Yoga den Nachwuchs rasch langweilt und Mutter-Kind-Turnen erst für Sprösslinge ab zwei Jahren angeboten wird, hat Pascher die Marktlücke mit eigenem Work-out geschlossen: „Die Mutter ist im Fokus. Es geht um richtige Fitness.“

Dem Aufwärmen folgt ein Intervalltraining: Dabei werden zum einen Ausdauer und Flexibilität von Herz und Kreislauf verbessert, zum anderen die Muskeln gekräftigt, vor allem in den Bereichen Bauch, Beckenboden und Rücken. Wichtig: die korrekte Körperhaltung.

Weil Pascher Kin-

derlieder nicht mehr hören kann, mit Taktgefühl für Groß und Klein vieles leichter geht, spielt sie Happy Musik-Disco-Hits aus den '70er/'80er-Jahren. Pamina liebt den Lollipop-Song. Und den Spiegel an der Wand. „Da quietscht sie vor Vergnügen. Es gibt fast kein Kind, dem das Kangatraining nicht gefällt“, ist Pascha überzeugt. Die meisten Babys lieben es, ganz nahe bei der Mutter zu sein und jede Bewegung mitzumachen. Besser als mit Babysitter daheim zu bleiben.

„Ich möchte, dass mein Kangatraining einmal so ein Begriff sein wird wie Pilates“, blickt Pascher in die Zukunft. Sie will Trainerinnen mit Babys einsetzen – in ganz Österreich. Und das Work-out vielleicht mit einem vierten Kind selbst vorzeigen. Naturgemäß frisch, fröhlich – und ohne Springschnur.

### Angebot: Gemeinsam fit

**Kangatraining** Fitness-Expertin Nicole Pascher bietet ihr Work-out für Mama/Papa/Baby und Schwangere im Move on Dancecenter, 1070 Wien, Neubaugasse 12–14, an.

**Programm** Es gibt eine offene Klasse zum Schnuppern und Wiederholen. Jeweils Mittwoch um 9.45 Uhr. 50 Minuten kosten 15 Euro. Ab 22. April 2009. Der Kurs dauert 8 Wochen, jeweils Dienstag, 10 Uhr bis 10.55 Uhr. Preis: 95 Euro. Kursbeginn: 5. Mai 2009.

**Info** unter ☎ 0650 / 51 25 366 bzw. im Internet unter [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)

# Workout mit Baby im Beutel

**Kangatraining.** Eine Wienerin erfand ein flottes Fitnessprogramm für frisch gebackene Mütter mitsamt ihren Babys.

Jeder kennt sie aus seinen Kindertagen: Kanga, die fürsorgliche Känguru-Mammi aus den „Winnie Pooh“-Zeichentrickfilmen. Auch Nicole Pascher ist ein großer Fan des animierten Hoppeltiers. Deshalb hat die Wienerin jetzt auch ein von ihr entwickeltes Workout nach dem Beuteltier benannt: „Kangatraining“. Die Idee hinter dem neuartigen Sport: Frisch gebackene Mütter sollen sich einfach und effektiv sportlich betätigen können – und das mit dem Nachwuchs.

**ZWEIFACHWIRKUNG.** „Bislang hat es für Mütter mit Babys kaum sportliche Betätigungsmöglichkeiten gegeben. Ich habe mir gedacht, dass man das ändern muss, und das Kangatraining erfunden“, so die dreifache Mutter und Fitnesstrainerin. Bei den jeweils fünfzigminütigen Kanga-Einheiten schnallen sich die Frauen die Babys mit einem Tragegurt um – und das Workout startet. Im Intervalltraining werden Flexibilität und Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems ebenso trainiert wie die Kräftigung von Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskeln. Unterlegt wird das Training mit Pop- bzw. Disco-Sounds. Pascher: „Das kommt sowohl bei Müttern als auch bei den Kindern gut an. Die meisten Babys schlafen nach kurzer Zeit ein. Die Nähe zur Mutter und die Bewegung wirken auf sie entspannend.“

Dass Nicole Pascher mit ihrem Kangatraining eine Marktlücke entdeckt hat, zeigt die Nachfrage vonseiten der Mütter. Aufgrund des großen Erfolges plant die 37-Jährige, ihr Workout jetzt als Franchise für Fitnesstrainerinnen mit Baby anzubieten.  
Info: [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at),  
Tel.: 0650/  
512 53 66

## Sport mit Baby

**TIPPS DER KANGA-EXPERTIN.** Kangatrainerin Nicole Pascher, 37, rät frisch gebackenen Müttern, bereits am Tag nach der Geburt damit zu beginnen, ihren Beckenboden zu stärken. „Und sobald das Okay vom Gynäkologen kommt, kann man wieder mit Sport beginnen. Anfangs sind leichte Übungen zu empfehlen, dann kann man wieder mit dem Training wie vor der Geburt beginnen.“

**DIE MÜTTER  
SIND GANZ  
BEGEISTERT –  
DIE BABYS VOLL  
ENTSPANNT.**

## Mama als Känguru?

Nicole Pascher ist dreifache Mutter – und Fitnessfachfrau. Und sie hat ein Trainingsprogramm für Mütter „mit Baby im Beutel“ entwickelt



Die richtige Haltung ist bei den Übungen besonders wichtig

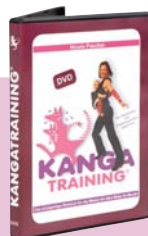


■ Das möchten viele junge Mütter nach der Geburt: Mit Spaß wieder richtig fit werden – doch wohin mit dem Baby? Die Wienerin Nicole Pascher hat die Lösung: Das Baby ist beim Training immer dabei – im Tragetuch oder im Tragesitz. „Ich habe selbst drei Kinder und weiß daher, wie schwierig es ist, Zeit fürs Training zu finden. Beim von mir entwickelten Kanga-Training ist das Baby dabei. Wichtig ist natürlich, dass die Mutter beim Workout auf die korrekte Haltung achtet – das lernen die Mamas in unseren Kursen. Das Training ist so aufgebaut, dass gezielt Rücken, Beckenboden und Bauchregion gestärkt werden. Wenn der Frauenarzt nach der postnatalen Untersuchung 10 Wochen nach der Geburt grünes Licht gibt, kann mit dem Training begonnen werden.“

Nicole Pascher ist ein Fitness-Profi: Schon im zarten Alter von 12 Jahren wurde sie mit einer Freundin Siegerin beim österreichischen Showdance-Contest, mit 17 gewann sie die europäische Meisterschaft im Modern Dance. Dann setzte sie ihre Tanzausbildung in den USA fort und absolvierte eine fundierte Ausbildung zur Fitnesstrainerin. „Ich arbeite schließlich als Chieftrainerin und Managerin der damals größten Personal Trainer Company.“  
Nach der Rückkehr nach Österreich gab's

4 ELTERN 04|2010

weiter Lehrtätigkeit in Tanz- und Fitnessstudios sowie als Personal Trainer – und Familienleben mit zwei Kindern, die heute 10 und 8 Jahre alt sind. Und als ihre jüngste, bald zweijährige Tochter Pamina unterwegs war, inspirierte das Nicole Pascher, auch noch eine spezielle Ausbildung fürs Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt zu absolvieren – und schließlich verwirklichte sie die Idee, ein Fitnessprogramm für junge Mütter zu entwickeln, das das Baby mit einbezog. „Ich habe ja selbst gesehen, dass das Trainieren mit einem Baby nicht einfach ist. Es ist ja leider kaum je so, dass man sein Workout macht und



Mehr Info – auch zur Ausbildung zur lizenzierten Kanga-Trainerin:  
[www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)

Nicole Pascher selbst unterrichtet ihr Kanga-Training seit einem Jahr in Wien, mittlerweile sind ausgebildete Trainerinnen auch in Guntramsdorf, Baden, Tullnerbach, Tulln und Neusiedl aktiv. Und weitere Trainerinnen sind

willkommen: Im Rahmen der Ausbildung sind neben Nicole Pascher auch ein Arzt und Anatom, eine Hebamme und eine Expertin für Tragetchnik als Vortragende tätig. „Sieben Trainerinnen gibt's in Österreich und zwei in Deutschland. Für Frauen mit Baby, die ihr Kind gern zur Arbeit mitnehmen möchten, ist das eine tolle Möglichkeit, Fitness und Erwerbstätigkeit zu verbinden.“  
„Sieben Trainerinnen gibt's in Österreich und zwei in Deutschland. Für Frauen mit Baby, die ihr Kind gern zur Arbeit mitnehmen möchten, ist das eine tolle Möglichkeit, Fitness und Erwerbstätigkeit zu verbinden.“  
Auch eine Kanga-Trainings-DVD wurde bereits produziert: „Da trainiere ich mit zwei Kanga-Mamas und ihren Babys. Wir zeigen, wie es geht. Und natürlich gibt es auch ausführliche Informationen über die Trainingsmethode und eine genaue Anleitung.“  
Und wenn das Baby zu groß und schwer fürs Kanga-Training geworden ist? „Dann kann bei Kanga on Wheel mit dem Baby im Kinderwagen weiter Fitness getankt werden.“

dass das Baby daneben einfach ruhig liegen bleibt. Doch junge Mütter wollen wieder fit und schlank werden – und sie möchten, dass ihr Baby sich wohl fühlt, ruhig und entspannt ist. Das Kanga-Training – der Name stammt vom Känguru in „Winnie Puh“ – macht das möglich.“ In der Tragehilfe hat das Kind Körperkontakt zur Mutter, die schaukelnden Bewegungen beruhigen.



## FIT WIE EIN KÄNGURU

Als Mutter bleibt wenig Zeit, etwas für die Figur zu tun. Haben Sie endlich ein Workout eingeplant, wird Ihr Kind unruhig. Hier setzt Kangatraining an. Erfinderin Nicole Pascher, selbst dreifache Mutter: »Wenn das Baby unruhig ist oder nicht einschläft, ist die beste Trainingszeit.« Ab in den Beutel (Tragehilfe), und los geht's! Kangatraining wird zuhause mit DVD-Anleitung oder in der Gruppe gemacht. [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)

# Turnen wie ein Känguru

Nicole Pascher hat ein besonderes Training für Mütter entwickelt



Die ehemalige Tänzerin ist selbst Mutter von drei Kindern und weiß, wie wichtig es vielen Frauen ist, nach der Geburt wieder Sport zu betreiben. Sie bietet Kanga-Training für Mutter und Kind an.

(siv). Nach der Geburt hat frau in der Regel ein paar Kilo zu viel und möchte bald wieder rank und schlank und durchtrainiert sein. Doch meist stellt sich die Frage: Wohin mit dem Kind? In die Aerobic-Stunde mitnehmen, das geht nicht. „Es gibt zwar Baby-Yoga, doch da liegen die Kinder neben den Müttern und werden bald quengelig und unruhig“, erzählt Nicole Pascher. „Ich war vor der Geburt meiner Tochter Pamina in Amerika und habe eine Ausbildung für pre- und postnatales Training absolviert. Eigentlich wollte ich Personal Trainings für Schwangere und Mütter anbieten. Doch wie das oft mit Schwangeren so ist, können sie nicht immer, fühlen sich mal unpässlich und sagen das Training dann ab. Das wollte ich dann doch nicht. Und so bin ich auf die Idee gekommen, das Kanga-Training zu entwickeln“, erzählt sie. Gesagt, getan. Ihre Workout-Stunden erfreuen sich größter Beliebtheit und sind sehr gut besucht. Mittlerweile hat sie auch schon einige



**Nicht zu unterschätzen:** Mit den paar Kilos am Bauch ist das Training gleich noch effektiver. Fotos (2): Ivankovits

andere Frauen zu Kanga-Trainee ausgebildet.

### Umfangreiches Workout

Trainiert wird jeweils eine Stunde. „Ich habe versucht, so viel Elemente wie möglich einzubauen“, erzählt Pascher. „Wir trainieren den Bauch, machen Ausdauer, Koordination, Beckenboden und noch so einiges anderes“, erzählt die Trainerin. Ihre eineinhalbjährige Tochter Pamina hat bereits elf Kilo, das verlangt ihr schon einiges ab. Je schwerer die Kinder, desto härter das Training. Trainiert werden kann mit Tra-

getüchern oder mit Baby-Tragen. Die gibt es bei der Trainerin auch zu kaufen.

Auf den Namen für das Training ist Nicole Pascher durch Winnie Pooh gekommen. – „Da heißt das Mama-Känguru, Kanga“, ihr Baby übrigens „Ruh“. Der Name lag einfach auf der Hand.“ Den Kleinen gefällt's: „Die meisten Babys schlafen während der Stunde ein. Die Musik, dazu die Bewegungen auch noch am Mamas Bauch – da sind sie sehr zufrieden“, erzählt Pascher. Nur am Anfang müssen sie sich etwas gedulden, „da machen wir ein paar Bodenübungen, wo die Kinder neben ihren Müttern liegen. So zwei, drei Lieder lang halten sie gerade noch aus.“

### Spaßfaktor meets Soziales

Als Zusatzkomponente kommt das Soziale hinzu: „Wir haben das Glück, dass wir nach dem Training den Raum meist noch nutzen können. Die Frauen setzen sich noch zusammen und plaudern, die Kinder beschnuppern sich auch schon. Da sind schon viele Freundschaften entstanden.“

Wer Lust bekommen hat, es auch einmal mit dem Baby-Workout zu probieren, kann dies unter anderem im 7. Bezirk in der Neubaugasse tun. Infos zu den Terminen und mehr zu Kanga-Training gibt's unter [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)



**Nach dem anstrengenden Training** sind schon einige Freundschaften entstanden. Auch den Kids gefällt's.

## abnehmen mit Schwung!

Das Känguru-Work-out mit dem Two-in-One-Effekt

### SO KLAPPT DER SPORTLICHE WIEDER-GEISTIG

Kurz nach der Geburt ... können Sie bereits mit etwas Beckenbodengymnastik beginnen, um überdehnte und strapazierte Muskelschichten im Unterleib zu kräftigen und eine Beckenbodenschwäche vorzubeugen. Oft kann man sich die ersten Übungen schon im Krankenhaus zeigen lassen. Anschließend gibt's den Rückbildungskurs.

Nach etwa sechs Wochen (Kaiserschchnitt acht Wochen) ... dürfen Sie Ihre Muskulatur mit Pilates, Yoga, Kangatraining gezielter in Form bringen. Auch mit sanften Ausdauer-Sportarten wie Walken oder Schwimmen können Sie beginnen. Ihr Trainingspensum sollten Sie sich aber unbedingt von Ihrem Gynäkologen absegnen lassen.

Nach zwei Monaten ... sind Joggen, Aerobic und Sportarten mit höheren Belastungsspitzen und stärkerem Aufprall erlaubt – aber nur, wenn nichts wehtut.

Nach vier Monaten ... dürfen Sie wieder durchstarten. Auch wenn Sie stillen. Denn es ist ein Ammenmärchen, dass die Milch durch Sport sauer wird. Aber trinken Sie viel – sonst kann der Milchfluss beeinträchtigt werden. Wenn die schwere Brust beim Training wehtut, hilft ein guter Sport-BH und: Das Baby vorher anlegen!



Foto: Catherine Kuller/Red Styling, Mike Wenzelinger/Red House von Topal über Fotogalerie von Kurma Süßberg, alle über www.studio-yoga.com

### MIT BABY IM BEUTEL

Für die Übungen auf diesen Seiten brauchen Sie keinen Babysitter – Ihr Kind ist im Beutel immer dabei. Praktisch, denn das erhöht bei Ihnen den Fitness-Effekt. Und entspannt Ihr Baby, wenn es unruhig ist. Ausgedacht hat sich dieses Workout Nicole Pascher, dreifache Mutter und Fitness-Expertin aus Wien. Benannt sind die Übungen nach dem Känguru Kanga aus Winnie Pooh (Als DVD für 29,90 Euro plus Versandkosten unter [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)).



### 2 Die Schöne-Schenkel-Schaukel

SO GEHT'S: Im hüftbreiten Grätschstand zeigen die Fußspitzen schräg nach außen, die Knie sind über den Fußspitzen. Dann: Bauchnabel einziehen, Schultern nach hinten unten schieben und Oberkörper mit dem Baby im Tragesack aufrichten. Jetzt den Po anspannen und aus den Beinen auf und ab wippen. Beim Hochwippen die Beine nicht ganz strecken, beim Runterwippen sind die Oberschenkel knapp über der Waagerechten. Für jeweils zehn Wiederholungen erst die rechte, dann die linke Ferse vom Boden lösen. Fußspitze bleibt stehen. Dreimal 20 Wiederholungen. Wichtig: Einsteigerinnen sollten die Bewegung zunächst als Mini-Kniebeuge mit geschlossenen Beinen ausführen. Wird der Beckenboden kräftiger, dürfen Sie hüftbreit stehen. Trainings-Plus: Je breiter die Grätsche, desto intensiver – Fortgeschrittene dürfen mehr als hüftbreit stehen. Zusätzlich können Sie die tiefe Position nach jedem Satz für etwa fünf Sekunden halten. DAS BRINGT'S: kräftigt Bein-, Hüft- und Po-Muskulatur.

### 1 BABY, MARSCH!

SO GEHT'S: Im aufrechten Stand mit dem Baby in der Tragehilfe auf der Stelle marschieren. Bauchnabel zur Wirbelsäule, Schultern nach hinten unten ziehen. Knie seitlich am Tragesack vorbei so hoch wie möglich heben. Unterschenkel zeigen senkrecht nach unten, Fußspitzen strecken. Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen je Bein. Trainings-Plus für Fortgeschrittene: Mit jedem Knie-Lift die Arme neben dem Körper nach unten ziehen (Ellenbogen leicht beugen); beim Fußabsätzen über den Kopf heben – bis die Hände sich berühren. DAS BRINGT'S: wärmt die Muskulatur auf, kräftigt Beine, Arme und Schultern, bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

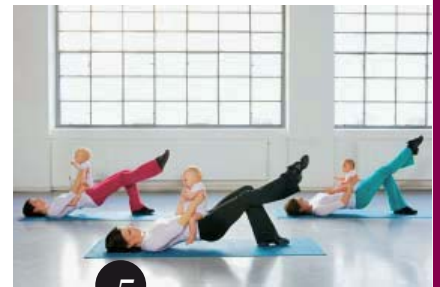
### 3 Diese Wippe macht Beine!

SO GEHT'S: Im großen Ausfallschritt zeigen Fußspitzen und Knie nach vorn, die hintere Ferse ist angehoben, das vordere Knie rechtwinklig über der Fußspitze gebeugt. Nun den Oberkörper mit dem Baby in der Tragehilfe aufrichten, Schultern nach hinten unten ziehen, Bauch anspannen, auf und ab wippen: Dabei die Beine in der höchsten Position nicht ganz strecken, in der tiefsten Position ist der vordere Oberschenkel fast waagrecht. Das hintere Knie zieht senkrecht nach unten. Je Seite zwei- bis dreimal 15 Wiederholungen. Trainings-Plus: Fortgeschrittene stoppen in der Abwärtsbewegung, halten kurz und gehen dann weiter nach unten. Auch die Aufwärtsbewegung mit einer Pause absolvieren. Zum Abschluss fünf Sekunden in der tiefsten Position halten und Mini-Wippbewegungen ausführen. DAS BRINGT'S: trainiert Bein- und Po-Muskeln und die Balance.



### 5 Der Lift zum Knackpo

SO GEHT'S: In Rückenlage die Füße nahe am Po aufstellen, Füße und Knie sind geschlossen. Das Baby auf den Bauch setzen und festhalten. Becken anheben, bis der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine Linie bildet. Langsam wieder absenken, aber nicht auf dem Boden ablegen und Knie geschlossen lassen. Dreimal 15 Wiederholungen. Trainings-Plus: Zusätzlich einen Fuß vom Boden lösen und das Bein strecken – dabei das Becken nicht zur Seite absinken lassen. Bein nach 15 Wiederholungen wechseln, ohne den Po abzulegen. Viermal 15 Wiederholungen – je zweimal mit jedem Bein. Am Ende das gestreckte Bein für fünf Sekunden halten. DAS BRINGT'S: kräftigt Beinrückseiten, Po und unteren Rücken.



### 4 Sixpack im Anflug

SO GEHT'S: In Rückenlage Beine geschlossen anheben, Knie sind senkrecht über dem Becken, Unterschenkel waagrecht, der Kopf liegt auf der Unterlage. Nun das Baby bäuchlings auf Mamas Unterschenkel legen und an den Händen festhalten. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, einatmen und dabei die Beine in Richtung Kopf, dann ausatmen und dabei die Beine wieder wegschieben. Dreimal 15 bis 20 Wiederholungen. Wichtig: Für diese Übung darf die Rektusdiastase – Spalt in der Mitte der geraden Bauchmuskulatur, der sich nach der Geburt wieder verkleinert – nicht größer als zwei Zentimeter sein (Arzt fragen). Trainings-Plus: Heben Sie den Kopf vom Boden an und halten Sie nach jeder Runde noch fünf Sekunden lang die Position. DAS BRINGT'S: kräftigt die Bauchmuskeln.



# Kanga – Workout für Mamas

Haben Sie vor kurzem ein Baby bekommen und wollen jetzt wieder Ihren Körper in Schwung bringen? Dafür eignet sich das so genannte Kanga-Training. Dieses Workout verhilft frisch gebackenen Müttern wieder zu mehr Kondition und strafferer Figur.

„Da gerade in den ersten Lebensmonaten des Säuglings nicht viel Zeit bleibt, um regelmäßig Sport zu betreiben, ist diese Methode besonders erfolgreich“, berichtet Nicole Pascher, selbst dreifache Mutter, die dieses spezielle Bewegungsprogramm für Mütter mit Babys entwickelt hat. Man kann beginnen die Übungen nach dem Check up beim Gynäkologen – etwa sechs bis zehn Wochen nach der Geburt – durchzuführen.



Foto: Fotolia, Matthias Lenz

Basistübung für die tiefliegende Bauchmuskulatur für den Alltag: Hände auf Hüftknochen vorne über den Bauch legen, ein paar Mal husten. Spüren Sie die Anspannung? Leichter geht es, wenn Sie

**Mobil wie ein Känguru: Fitness-Programm zusammen mit dem Baby, das im Tragetuch oder in der Tragehilfe immer mit dabei ist**

dasselbe noch einmal machen, jedoch vorher den „Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen“. So erreichen Sie eine gewisse Grundspannung und Sie merken beim Husten, dass das Training nicht mehr so anstrengend ist. Die tiefliegende Bauchmuskulatur muss kräftig sein, bevor man die geraden Muskeln trainiert. Übung für den Beckenboden: Um diese Muskeln zu lokalisieren, stoppen Sie beim Wasserlassen kurz den Urinstrahl. Setzen Sie sich auf einen Sessel. Den Beckenboden

langsam zehn Mal „hochziehen“. Dann Pause. Drei Wiederholungen. Anschließend anspannen, langsam bis drei zählen und Spannung dabei halten. Zehn Mal wiederholen. Zum Schluss zehn Mal so schnell Sie können anspannen und entspannen.

**Kangatraining mit dem Baby:** Geben Sie Ihr Baby in die gewohnte Tragehilfe. Es ist wichtig, dass Sie eine für Sie und Ihr Baby passende finden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an eine Trageberaterin (Info:

Siehe unten) bevor Sie mit dem Training anfangen. Zu Beginn am Platz marschieren, dabei die Knie hochziehen. Langsam die Geschwindigkeit steigern. 30 Wiederholungen.

**Kräftige Muskeln für den Bauchbereich**

Anschließend Kniebeugen machen, dabei das Gewicht auf die Fersen verlagern, leicht vorbeugen. Die Beine bleiben anfangs geschlossen, um den Beckenboden nicht zu sehr zu beanspruchen. 25 Wiederholungen. Dann wieder am Platz marschieren und die Knie abwechselnd hochziehen. 30 Wiederholungen.

Damit Mamas auch zu Hause trainieren können, wird dieses Programm nicht nur in Kursen in Wien und Umgebung angeboten, sondern auch als DVD. Für interessierte und sportbegeisterte Mütter besteht die Möglichkeit, sich zur Kangatrainerin ausbilden zu lassen. Und das Baby ist immer dabei!

Karin Rohrer



Der Nachwuchs genießt den engen Kontakt und entspannt sich

Nähere Informationen und DVD-Bestellung unter [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at) oder ☎ 01/522 39 80.



Mit Schwung und Baby wird trainiert. Kanga-Erfinderin Nicole (oben) konnte schon Hunderte Mütter für ihr Konzept gewinnen. Auch Daniela – selbst Fitnesstrainerin – war von dem anspruchsvollen Programm begeistert (links).

## Mama mia!

Vor dem Tanz-Studio in der Wiener Neubaugasse versammeln sich bei unserem Besuch am frühen Vormittag immer mehr Frauen, die eine große Gemeinsamkeit verbindet: Sie erscheinen mit ihrem Baby. Wollen die nächste Stunde mit Kanga-Training verbringen – um Fitness zu tanken, den Körper in Form zu bringen – und lästigen Schwangerschafts-Speck zum Schmelzen zu bringen. Werden dabei „wie ein Känguru“ das Baby am Körper tragen – die Winzlinge in das Fitness-Programm mit „einbauen“. Kanga-Erfinderin Nicole Pascher, eine erfahrene Fitnesstrainerin: „Frauen wollen nach der Geburt ihren Körper wieder möglichst rasch auf Vordermann

**Gebte Mamas können bis zu 600 Kalorien in einer Kanga-Einheit abbauen** bringen – aber wohin mit dem Baby.“ Also entwickelte die 38-jährige Wienerin vor zwei Jahren gemeinsam mit Ärzten und Hebammen ein Trainingsprogramm, in dem der Säugling

**Schon wenige Wochen nach der Geburt können Mütter gemeinsam mit ihren Babys ein Spezialtraining beginnen, das fit macht, die Figur formt – und die Winzlinge – trotz rhythmischer Musik – in wohligen Schlummer versetzt.**

Von Ingrid Altermann (Text) und Reinhard Holl (Fotos)

schon ab der 6. Woche mitmachen darf. Die Winzlinge kommen in eine sogenannte Manduka-Trage, die an der jeweiligen Mami festgeschnallt wird. Am Rücken, an der Seite – oder vor dem jetzt schon immer flacher werdenden Bauch. Nicole, die es als Tänzerin einst sogar bis nach New York geschafft hat, erklärt die Übungen und Choreografien. Noch ein paar Be-

wegungen am Boden zum Aufwärmen. Dann geht's los: Mama mia – der Abba-Ohrwurm heizt ordentlich ein. Ganz gezielt zum Rhythmus bewegen sich die Kangas – heute sind es die Fortgeschrittenen – im Studio. Immer von ihrer Trainerin, die selbst Mutter von 3 Kindern ist, stimmungsvoll animiert. Die jüngste Tochter Pamina ist beim Training stets dabei.

**Die Kleinen fühlen sich in der Manduka-Trage so wohl, dass sie einschlummern**

Schon nach wenigen Minuten perlen Schweißtropfen. Färben sich Wangen rot. Werden die Winzlinge selbst immer leiser: Nach einigen Minuten sind alle – wirklich alle Babys – eingeschlafen. Schlummern selig am Körper ihrer Mama, die dem Körper während dieser Trainingseinheit wirklich einiges abverlangt. Bis zu 600 Kalorien – so erfahren wir bei unserem Besuch – kann man bei diesem speziellen Training in einer Stunde abbauen. Ideal – so Nicole Pascher – wären drei Einheiten pro Woche: eine

im Studio – zwei zu Hause – nach den Anleitungen einer speziellen DVD. Ideal fand die Kanga-Stunde auch unser Test-Turner-Team Daniela mit Söhnchen Christoph, 18 Wochen. Selbst durchtrainierte Fitness-Trainerin streut sie ihrer Kollegin zum Abschied Rosen: „Hättest du Kanga nicht erfunden, dann hätte ich es gemacht. Es ist wirklich großartig!“ [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at) Tel: 0650/353 81 22



# Was beim Känguru klappt, kann Mama schon lange

Katrin Gregori-Harrer bietet ab September das „Kanga-Training“ an

Es ist kein normales Mutter-Kind-Turnen, das Katrin Gregori-Harrer ab September in Korneuburg und Stockerau anbieten wird. „Kanga-Training“ heißt das Zauberwort, das auf den ersten Blick einfach unglaublich wirkt.

KORNEUBURG/STOCKERAU (sz). Das Baby im Beutel um den Bauch geschnallt und schon kann das Workout losgehen. Angepasst auf die speziellen Bedürfnisse frisch gebackener Mütter samt ihrer Babys, stellt das „Kanga-Training“ eine einzigartige Methode dar. „Low impact“, also alles sacht und vorsichtig, so das Schlagwort, denn beim „Kanga-Training“ geht’s um Aerobic, jedoch ohne diverse Sprungelemente.

Und wer jetzt denkt: „Ja kann das dem Baby gut tun?“, dem sei gesagt: Ja! „Meistens sind die Kleinen quängelig und unruhig, bevor wir mit dem Training anfangen“, erzählt Gregori-Harrer. „Wenn die Mamas jedoch beginnen zu trainieren, dann schlafen die Babys meistens sogar ein, weil sie durch Rhythmus

und Bewegung beruhigt werden.“ Bereits sechs Wochen nach der Geburt, acht bis zehn bei einem Kaiserschnitt, kann man mit dem „Kanga-Training“ beginnen. Katrin Gregori-Harrer, selbst Mutter zweier Söhne, versteht das Training jedoch nicht allein als ein „fit-Werden“ nach der Geburt, sondern auch als Treffpunkt für junge Mütter. „Sie können bei mir Erfahrungen austauschen, gemeinsame Probleme besprechen oder einfach nur die Bestätigung erhalten, dass es bei anderen manchmal auch ziemlich turbulent zugeht.“ Wer jetzt Lust bekommt hat, trotz kleinem Wonneproppen Fitness zu treiben, der sollte die Homepage [www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at) besuchen. Dort kann man sich auch für die Kurse in Korneuburg (Start: 14. September 2010) und Stockerau (Start: 17. September 2010) anmelden. „Let’s Kanga!“



**Ein eingespieltes Team:** Katrin Gregori-Harrer mit ihrem kleinen Sohn Samuel.

Foto: privat

Das einzigartige Workout für die Mama mit dem Baby im Beutel



weitere Informationen unter

[www.kangatraining.at](http://www.kangatraining.at)  
[www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)  
[www.kangatraining.com](http://www.kangatraining.com)