

Trainieren wie eine Känguru-Mama

FAMILIE Kanga ist ein neues Fitness-Programm für Mütter: Während sie sporteln, entspannen sich ihre Babys in einer Tragehilfe – wie in einem Kängurubeutel.

VON EVA GAUPP

POSTBAUER-HENG. Nach der Geburt eines Babys möchten die Mamas gerne wieder bald möglichst zu einer guten Figur zurückfinden – und sich vor allem fit fühlen. Doch das ist mit einem Säugling gar nicht so einfach. Außerdem sind die weichen Bänder und Sehnen nach der Schwangerschaft nicht auf jede Art von Bewegung eingestellt.

Für sich hat Silke Koch die ideale Lösung gefunden. Und die heißt „Kangatraining“. Was in Österreich und deutschen Großstädten schon seit Jahren der Renner für sportliche Mütter ist, will die 37-jährige dreifache Mutter aus Winkelhaid jetzt auch im Raum Neumarkt bekanntmachen. Den Workout für Mamas mit Baby hat eine Österreicherin entwickelt, die sich den Namen für ihr Konzept aus dem Film „Winnie Poo“ ausgeliehen hat. Und er könnte besser nicht passen: Denn genauso wie in dem Film „Kanga“ mit ihrem „Roo“ im Beutel durch den Hundertmorgenwald hüpfen, turnen die Menschenmütter mit Baby in der Tragehilfe.

Nur beckenschonende Übungen

Ein Unterschied besteht trotzdem: Die Mütter im Kangatraining von Silke Koch springen und hüpfen nicht. „Dafür ist der Beckenboden noch nicht stark genug nach einer Geburt.“ Damit eignet sich das Kangatraining schon für Mütter bereits sechs Wochen nach der Geburt. Stattdessen werden Bodenübungen und Schrittfolgen trainiert, die ganz gezielt auf die Bedürfnisse einer jungen Mutter ausgerichtet sind.

Außerdem darf am Kangatraining nur teilnehmen, wer von seinem Arzt das Ok bekommen hat. Und Silke Koch teilt einen Fragebogen aus, um zu erfahren, ob seit der Geburt noch irgendwelche Beschwerden bestehen und ob es bei der Geburt zu Komplikationen gekommen ist – ob vielleicht die Bauchdecke gebrochen ist. Dann wählt sie andere Übungen aus.

Trotzdem ist Kangatraining ein flotter Work-out, besteht aus Elementen von Cha-Cha-Cha und Mambo, verfügt über Anleihen aus dem Aerobic – und das zu fetziger Musik aus den 70er-, 80er- und 90er-Jahren. „Dadurch sollen die Mamas an ihre Jugendzeit erinnert werden“, lacht die 37-Jährige.



„Fliegendes Baby“ nennt sich diese Übung, die Silke Koch und ihre sechs Monate alte Fabiola zeigen. Meistens befindet sich der Nachwuchs jedoch in der Tragehilfe. Fotos: Silke Koch

GUT ZU WISSEN

► **Ursprung:** Entwickelt hat Kanga die Österreicherin Nicole Pascher, ehemalige Tänzerin, die sich auf pre- und postnatales Training spezialisiert hat.

► **Silke Koch:** Die 37-jährige dreifache Mutter hat eine einwöchige Ausbildung in Wien mit theoretischen und praktischen Abschlussprüfungen absolviert. Sie lebt in Winkelhaid.

► **Kurs:** ab Mittwoch, 20. Februar, in der Hebammenpraxis von Nicole Münch, Im Centrum in Postbauer-Heng; acht Vormittage jeweils von 11 bis 12 Uhr.

► **Weitere Infos:** www.kangatraining.de oder www.silkekoch.net



Die Babys befinden sich während des Trainings in den Tragehilfen, je nach Gewicht vorne am Bauch oder auf dem Rücken. Damit die Mama über eine ausreichende Bewegungsfreiheit verfügt und das Kleine trotzdem stabil sitzt, braucht es die passende Tragehilfe. Auch da ist Silke Koch sehr genau: „Nicht jede Tragehilfe ist für die Babys geeignet. Beispielsweise dürfen die Beinchen nicht herunterhängen.“ Die Babys müssten sich in der richtigen Anhock-Spreiz-Haltung befinden. Nicht umsonst hat Anatomie einen großen Part in der Ausbildung zur Kanga-Lehrerin ausgemacht. Wer keine passende Tragehilfe besitzt, kann sich eine bei Silke Koch fürs Training ausleihen.

Und wie gefällt das Training den Kleinen? „Sie schlafen ein.“ Und das trotz der Musik und der Bewegungen der Mutter? „Gerade deswegen“, sagt Silke Koch und erklärt, dass das Kangatraining so eng am Körper der Mutter die Kinder an die Zeit vor der Geburt erinnere. Und das wirke auf die Babys enorm entspannend und beruhigend. „Bis jetzt habe ich noch kein Kind erlebt, das die ganze Stunde über wach war.“

Entspannung für Mama und Kind

Und genau das ist das Besondere am Kangatraining: Denn die Mütter brauchen keinen Babysitter und müssen nicht ständig mit einem Auge schauen, wie es ihrem Nachwuchs geht.

Das war auch der Grund, weshalb Silke Koch selbst auf dieses Fitness-Programm gestoßen ist nach der Geburt ihrer jetzt sechs Monate alten Tochter Fabiola. „Es gibt viele Kurse – aber ohne Kind. Selbst wenn eine Kinderbetreuung angeboten wird, wenn die Kleine schreit, muss man ja doch wieder nach ihr sehen.“ Mutter-Kind-Turnen wiederum werde in der Regel erst für größere Kinder angeboten.

Bei ihrer Recherche ist sie dann auf Kangatraining gestoßen, das Mama und Kind sehr entgegen kommt: Während der Sport den Mamas jede Menge Glückshormone und eine gute Figur beschert, entspannen sich die Kinder. „Und das klappt sogar, wenn sie zähnen und eher quengelig sind.“