Пресс-Кит

Послеродовая тренировка для
здоровой мамы и счастливого малыша

KANGA
TRAINING

КАНГАТРЕНИНГ

Информация

Кангатренинг - это тренировка всего тела женщины, в то время как ее ребенок чувствует себя расслабленным и спокойным рядом с ней.
Большую часть времени малыши проводят в удобных эргорюкзаках (Manduca или аналогичные этой фирмы) или слингах, а звуки музыки и «качательные» движения успокаивают и, как правило, они засыпают!

Название «Кангатренинг» пришло из фильма Уолт Дисней «Вини Пух», где мама Кенга души не чает в своем игривом и энергичном ребенке крошке Ру.
Благодаря Кангатренингу мамы могут заниматься в благоприятной обстановке с другими единомышленниками.

Это безопасный и комфортный вид тренировок, который действительно укрепляет тазовое дно и мышцы брюшного пресса и в тоже время помогает весело проводить время в непринужденной обстановке.

Кангатренинг дает мамам ВОЗМОЖНОСТИ. Прийти в форму после родов, смеяться с друзьями или просто выбраться из дома!

Не нужно нанимать няню.

Вот в чем состоит настоящее преимущество Кангатренинга.

Давайте начнем заниматься Кангатренингом!

kangatraining.ru

Программа обучения

Кангатренинг предлагает уникальную деловую возможность, благодаря которой Вы можете взять своего малыша с собой. И неважно, стали ли Вы мамой в первый раз или Вы уже являетесь мамой детей старшего возраста, Кангатренинг впишется в Ваш образ жизни, если Вы хотите обрести гибкость и составить расписание, которое будет работать на Вас.

Для завершения программы особых требований нет, однако приветсвуются базовая подготовка и опыт в фитнес-индустрии.

Чтобы стать успешным инструктором по Кангатренингу, самым важным условием является позитив и желание помогать другим мамам достичь своих целей.
Мы понимаем, что с маленьки ребенком сложно проходить обучение, однако благодаря специфике нашей деятельности, мы приглашаем всех малышей посещать занятия в течение недели!

Направление Kangatraining было создано в 2008г. австрийской мамой Николь Пашер. В прошлом танцор и фитнес-инструктор в течение продолжительного времени, она пришла к выводу, что такой программы не хватает в фитнесс-индустрии.

С самого начала СМИ проявляли интерес к этой новой концепции, и популярность направления Кангатренинг стремительно росла.
По всей Европе, Южной Африке, США и Австралии о Кангатренинге освещали в СМИ: в различных журналах, газетах и на ТВ-шоу.

Поскольку интерес СМИ продолжал расти, количество инструкторов Кангатренинга, которые подтвердили результаты сертификатом, также увеличивалось.
Все началось только с одной идеи о создании фитнес-программы для молодых мам, которая вскоре воплотилась в жизнь и всего лишь за 4 года стала популярна по всему миру в 1000 различных районах в более 20 странах.

Подробную информацию можно узнать:

Ольга Воробьева – основательница направления Кангатренинга в России
email: info@kangatraining.ru
Тел.: +7(900) 122-88-18; +7(900)122-88-16

KANGA TRAINING

ПЕРВАЯ СТАТЬЯ О КАНГАТРЕНИНГЕ

ГАЗЕТА "KURIER" Австрия, Европа - 500.000 ЧИТАТЕЛЕЙ

KURIER

Sportsgeist

Herzstärkung mit Herzibinkerl

Кангатренинг – это новый вид фитнеса для мам и малышей от 6 недель, основанный опытным инструктором по фитнесу и матерью троих детей

Автор: **HEDWIG DERKA**

«Сперва я надену эрго-рюкзак», засмеялась Николь Пашер. С Николь комфортно и легко шутить. Еще комфортнее чувствуешь себя во время занятий этим новым видом фитнеса, который был назван мамой троих детей, танцором и фитнес-инструктором в честь ее любимого героя из книги «Винни Пух».

«Пока мама-кенгуру Кенга прыгает по утреннему лесу со своим ма-лышом Ру в сумке..», описывает Николь, 37 лет, когда идет в центр танцев, неся свою дочку Памину, 9 месяцев, в сумке-кенгуру.

Партнер по фитнесу
На фото: Николь (мама) и Памина Пашер

MATHIAS LENZ

После рождения самой младшей дочки у Николь совсем не оставалось времени на себя. Занятия йогой быстро надоедают молодому поколению, тем более мама может заниматься йогой с ребенком, только когда ему исполнится два года. Тогда Пашер предложила рынку финтес-индустрии свою собственную программу. «В центре внимания – мама!» Речь идет о правильном подходе к фитнесу, когда за разминкой следует интервальная тренировка. Одни хотят развить выносливость и гибкость, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и крово- - обращения, другие – укрепить мышцы живота, таза и спины. Правильное положе-ние туловища очень важно.

Когда заиграла детская песня Пашер уже не слышно. Движения в ритм под веселую музыку – хиты 70-х и 80-х. Памине нравится песня Lollipo. А также зеркало и стена. «Она визжит от радо-сти. Едва ли есть ребенок, которому не нравится Кангатренинг», о чем любит говорить Пашер. Большинству малышей нравится быть рядом с мамой и повторять за ней движения. Это лучше, чем нанимать няню. «Я бы хотела, чтобы Кангатренинг в чем-то был похож на пилатес», - делится Пашер со своими планами. Когда-то она единственная во всей Австрии проводила фитнес для мам с детьми. Возможно, с четвертым ребенком она сама будет заниматься. Естественно, в бодром настроении и присматривая за ребенком:

Angebot: Gemeinsam fit

Kangatraining Fitness-Expertin Nicole Pascher bietet ihr Work-out für Mama/Papa/Baby und Schwangere im Move on Dance-center, 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*

ТРЕНИРОВАТЬСЯ вместе.

Началом создания нового потрясающего вида тренировок стал поиск ответа на вопрос: «Как я могу эффективно заниматься фитнесом так, чтобы ребенок находился рядом со мной?»

Став мамой еще одного ребенка, Сара Таррант из Мельбурна с энтузиазмом относится к своему делу и правильно делает. Являясь Лидером направления Кангатренинга в Австралии, Сара впервые узнала о самом популярном в Европе фитнес-направления, когда проводила каникулы в Австрии. «Я посетила занятие и была поражена увиденному», - говорит Сара. «Когда вернулась домой, поняла, что в фитнес-индустрии нет такой программы, где бы мамы со своими малышами могли выполнять безопасные упражнения в удобной и непринужденной обстановке».

Кангатренинг (название пришло из книги «Вини Пух», где мама Кенгу души не чает в своем игривом и энергичном ребенке крошки Ру) поя-вился, когда Николь Пашер, персональный инструктор, родила третьего ребенка Памину в 2008 году. Николь, будучи опытным персональ-ным тренером, которая специализируется на предродовом и послеродовом состоянии женщин, знала, как построить безопасную и эффективную программу для молодых мам, но она также прекрасно знала, что ее собственная дочка не любила оставаться в коляске и смотреть, как она тренируется. Она хотела, чтобы ее держали на руках, и быть рядом с мамой. «Кангатренинг – это набор физических упраж-нений, который улучшает как сердечно-сосудистую выносливость / подвижность, так и мышечную активность /эластичность», – говорит Сара. «“По сравнению с традиционными фитнес занятиями, молодым мамам не нужно искать няню или приглядывать за малышом, который сидит без дела во время тренировок, потому что мама держит малыша в переноске, и он стано-вится участником действия! Помимо занятий физическими упражнениями, они могут встре-титься с другими мамами в расслабленной обстановке, которая способствует улучшению эмоционального состояния».

«У меня образование «финансы предприятия», но я всегда готова к переменам», - говорит Сара. «Мне всегда нравился активный и здоровый образ жизни, и мне нравится то, что предлагает Кангатренинг. Поэтому я вернулась в Европу, закончила курсы подготовки инструкторов в Kangatraining School в Вене. После открытия занятий в Мельбурне мы хотим подготавливать новых инструкторов по Кангатренингу уже в нашей стране. Мне нравится, что Кангатренинг дает возможность мамам заниматься в веселой и непринужденной атмосфере со своими детьми. Это безопасный и комфортный вид тренировок, который действительно укрепляет тазовое дно и мышцы брюшного пресса и в тоже время помогает весело проводить время в непринужденной обстановке. Меня удивляет то, как полный зал малышей волшебным образом

засыпает от «качательных» танцевальных движений во время тренировок. После этого мамы успокаиваются и оставшуюся часть тренировки могут сконцентрироваться на себе».

По утверждению Сары, также сертифи-цированного консультанта по ношению детей, которая прошла обучение в Die Trageschule (курсы по ношению детей) в г.Дрезден, Германия, требованием «номер один» при использовании переноски является безопасность. Это первое, чему учатся мамы, когда они начинают зани-маться Кангатренингом. «Хотя большин-ство популярных переносок не представ-ляют собой непосредственной угрозы, их конструкция не предусматривает функцию естественного развития тазобедренного сустава и позвоночника ребенка. Наши инструкторы консультируют мам по вопро-су выбора правильной переноски, которая бы подходила для занятий и обеспечивала бы комфорт как маме, так и ребенку. Также на каждом занятии можно примерить эрго-рюкзаки и слинги и взять напрокат. Моя любимая переноска - Manduca, обо-жаю ее».

По словам Сары, к занятиям может при-соединиться каждая мама независимо от физической подготовки при условии, что их врач даст разрешение при проведении осмотра после 6-8 недель после родов или 12 недель после кесарево сечения. «К нам на занятия приводят малышей в возрасте от 6 недель до 18 месяцев. Хотя возрас-тных ограничений для детей нет, так как каждая мама во время тренировок держит ребенка безопасно и комфортно. Если ребенок подрос и малоусидчив, или если у мамы есть малыш и ребенок, научившийся ходить, то они могут играть на полу в зале.

Все, так сказать, «в одной лодке», поэтому никто не обращает внимание на возраст детей, которые посещают занятия с мама-ми».

Кристина, молодая мама из Сидней, стала настоящей поклонницей этого направления. «Мне очень нравится Кангатренинг. Я могу заниматься фитнесом и потеть, а моя дочь под присмотром и счастлива. Наш инструктор создала веселую и расслаб-ляющую атмосферу, где каждая мама вдвоем с ребенком могут выбрать свой темп. К концу тренировки я определенно чувствую, как «горят» мои мышцы, а мой ребенок спокойный и спит!»

«Кангатрениг помог мне сбросить вес, занимаясь со своим ребенком», – говорит Трейси из г.Хобарт. «Ме не нужно волно-ваться, чем будет заниматься моя дочь, потому что она также участвует в трени-ровке со мной, и когда она подрастает и тяжелеет, у меня появляется больше вы-носливости, благодаря чему тренировки еще более эффективны».

Время провождение наедине со своим ребенком, знакомства с другими мамами, улучшение физического состоя-ния…получается, что Кангатренинг – иде-альный вариант.

Если хотите узнать более подробную ин-формацию о Кангатренинге или найти ближайшее к Вам место занятий, посетите www.kangatraining.com.au и задайте в поис-ковике ‘найти занятия. Вы можете посетить страницу в Фейсбуке и подать заявку там.

ARTICLE IN GERMANY s LARGEST MAGAZINE FOR PARENTS „ELTERN“. 1 FULL PAGE - EDITION AUSTRIA - 100.000 READERS

Eltern

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 arbeitete schließlich als Chieftrainer und Managerin der damals größten Personal Trainer Company.“

Nach der Rückkehr nach Österreich gab's 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 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.

Mehr Info – auch zur Ausbildung zur lizenzierten Kanga-Trainerin: 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 Tragetechnik 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.“

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.“

4 FULL PAGE ARTICLE IN GERMANYs LARGEST PARENTAL MAGAZINE
300.000 READERS

Titelthema

Eltern

abnehmen mit Schwung!

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

MIT BABY IN BEUTEL

SO KLAPPT DER SPORTLICHE OMEGA-GENESTIEG

1 BABY, MARSCH!

2 Die Schöne-Schenkel-Schaukel

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 waagerecht. 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 Fäße 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 waagerecht, 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 ab und halten Sie nach jeder Runde noch fünf Sekunden lang die Position.
DAS BRINGT'S: kräftigt die Bauchmuskeln.

32

ELTERN APRIL 2008

2 DOUBLE PAGE ARTICLES IN AUSTRIA s LARGEST NEWSPAPER „Kronen Zeitung“. 3 MIO. READERS

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!

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)

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 Fitness-Trainerin: „Frauen wollen nach der Geburt ihren Körper wieder möglichst rasch auf Vordermann

Geübte Mamis können bis zu 600 Kalorien in einer Kanga-Einheit abbauen

bringen – aber wohin mit dem Baby.“ Also entwickelte die 38-jährige Wiegerin vor zwei Jahren gemeinsam mit Ärzten und Hebammen ein Trainingsprogramm, in dem der Säugling 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 Bewegungen 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, stimmgewaltig 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 mit Schwerpunkt Kraftkammer streut sie ihrer Kollegin zum Abschied Rosen: „Hättest du Kanga nicht erfunden, dann hätte ich es gemacht. Es ist wirklich großartig!“

www.kangatraining.at
Tel: 0650/555 81 22

Kanga – Workout für Mamas

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

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 straffer 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.

Basisübung 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 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 oder ☎ 01/522 39 83.

Kronen Zeitung

1 FULL PAGE ARTICLE IN GERMANYs LARGEST PARENTAL MAGAZINE
300.000 READERS

Eltern

Jobwunder Baby

Text Nora Imlau
Michaela Hutterer

Was tun, wenn der alte Job nicht zum neuen Leben passt? Vier Mütter, die wir Ihnen hier vorstellen, haben den Wechsel zu etwas ganz Neuem gewagt

DIE PROFESSIONELLE

Nicole Pascher hat ein Fitnesstraining speziell für junge Mütter entwickelt – das Geschäft boomt.

■ Alles fing damit an, dass Pamina schrie. Sie wollte nicht auf der Decke liegen, während ihre Mama trainierte. Also nahm Nicole Pascher ihre kleine Tochter kurzentschlossen in die Trage – und siehe da: Viele Übungen klappten auch mit Baby vorm Bauch, und Pamina schlief zufrieden ein.

Damit war die Geschäftsidee geboren: ein Workout, bei dem Mütter ihre Kinder am Körper tragen können. Als ausgebildete Tänzerin und Fitnesstrainerin hatte Nicole vor den Kindern bereits Erfahrung als Trainerin gesammelt. Ein toller Job, nur leider nicht familienfreundlich.

Nun bringt ausgerechnet das dritte Kind sie in die Fitnessbranche zurück. Bereits in der Schwangerschaft hatte Nicole eine Fortbildung speziell zum Training mit Schwangeren und jungen Müttern gemacht. Nun entwickelte sie das Workout zur Theorie: Kangatraining. Sie gibt Kurse, produziert eine DVD, bildet weitere Kangatrainerinnen aus. Der Erfolg gibt ihr recht. Die Ausbildungskurse zur Kangatrainerin sind für die kommenden Monate schon ausgebucht. www.kangatraining.com ▸

О КАНГАТРЕНИНГЕ ПО ТВ

Прошло немного времени, как несколько ТВ-каналов транслировали репортажи о Кангатренинге в Европе, Австралии и Чили

drehscheibe
DEUTSCHLAND

Heidi Mitter
Trainiert mit Sohn Julian

rbb
KURZ VOR 5
Dr. Simone Koch
Kursleiterin mit Tristan

KANGA
Olivia Stögner
Kanga Trainerin

Если хотите узнать более подробную информацию
свяжитесь с Руководителем направления
Кангатренинг в России
email: info@kangatraining.ru
Тел.: +7(900) 122-88-18; +7(900)122-88-16

KANGA TRAINING

LET'S KANGA