



Neue Bewegung in Deutschland

Workout für Mütter mit Baby im Beutel Gemeinsam Spaß bei tänzerischem Fitnessstraining

Viel Schwung bringt eine neue Bewegung in den Alltag junger Mütter: Bundesweit in 22 Städten praktizieren und lehren ausgebildete Trainerinnen Kanga, ein spezielles Workout für Mutter und Kind: Beim Kanga-Training – benannt nach dem Känguru „Kanga“ aus Winnie the Pooh – handelt es sich um ein Konzept, bei dem Mütter mit dem „Baby im Beutel“ gezielt jene Körperregionen trainieren, die durch Schwangerschaft und Entbindung beansprucht wurden, dabei ihre Fitness verbessern und entspannen können. So gewinnen Sie ihre frühere Figur zurück, steigern ihre Kondition, bleiben in Bewegung und haben auch noch gemeinsam Spaß. Die Hamburgerin Diana Schwarz, sie ist die erste Kangatrainerin in Norddeutschland, hat den Erfolg am eigenen Leib verspürt und beschlossen, sich künftig für Kanga stark zu machen.

Entwickelt hat das Workout die Österreicherin Nicole Pascher – dreifache Mutter, ehemalige Tänzerin und seit 15 Jahren mit Schwerpunkt pre- bzw. postnatales Training in der Fitnessbranche tätig. Unterstützt wurde sie dabei von einem Mediziner der Anatomie, einer erfahrenen Hebamme und einer zertifizierten Trageberaterin. Als Diana Schwarz davon erfuhr, flog sie kurzentschlossen mit ihrer 15 Monate alten Tochter nach Wien, um sich zur Kangatrainerin ausbilden zu lassen. Mit der Kangatraining-Lizenz in der Tasche will sie nun dafür sorgen, dass das Mutter und Kind-Workout hierzulande genauso erfolgreich und beliebt wird wie in Österreich.

Vom Erfolg ist sie überzeugt: „Viele junge Frauen sind nach der Geburt des Kindes plötzlich sehr isoliert und können wenig für sich tun, weil sich immer gleich die Frage nach der Kinderbetreuung stellt,“ weiß die 31-Jährige aus eigener Erfahrung. Als ausgebildete Still- und Trageberaterin setzt sie sich mit großem Engagement für eine natürliche, kindgerechte Erziehungsmethode ein, deren zentraler Gedanke ist, auf das natürliche Bedürfnis des Babys nach Nähe und Körperkontakt so gut wie möglich einzugehen. „Da ist Kangatraining die ideale Lösung.“

Fotos: Elfriede Liebenow, Hamburg-Volksdorf <http://www.liebenowfotografie.de>

Mehr über Kangatraining, Still- und Trageberatung unter www.dianaschwarz.de

E-mail: diana@kangatraining.de Telefon: mobil 01707757763

Januar 2011