

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 bekommen hat, trotz kleinem Wonneproppen Fitness zu treiben, der sollte die Homepage 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