



Fotos: AR

Workout mit Baby

Wenn die Mama mit - oder trotz - Baby Sport machen will, ist das meist gar nicht so einfach. Sie braucht das passende Training, einen Babysitter und ein optimales Zeitmanagement. Anders beim Kangatraining. Hier werden die Kinder zum „Sportgerät“ und aktiv ins Workout-Programm integriert. Zwischendurch werden sie gestillt und geherzt – und das Beste: Den Kleinen machen die Übungen mindestens genauso viel Spaß wie der Mama. Aber sehen Sie selbst!

Donnerstag vormittag im Studio 2 des Linzer Fitnessstudios Holmes Place. Dort, wo sich für gewöhnlich schweißgetränkte Handtücher und Wasserflaschen aneinanderreihen, liegen kuschelige Babydecken, Spielzeug und Maxi Cosis. Blondschöpfchen Valentina krabbelt glucksend über das Parkett. Matheo, mit seinen drei Monaten der jüngste Teilnehmer, beäugt seine Mama aufmerksam, wie sie die Schuhbänder ihrer Sportschuhe bindet.

Insgesamt acht Mamas wollen an diesem Vormittag mit Hilfe von Kangatrainerin Elisabeth Trixner wieder fit werden. Das spezielle Sportprogramm wurde vor zwei

Jahren von der Wienerin Nicole Pascher entwickelt. Sie hatte ein Baby bekommen und aus der Not eine Tugend gemacht. Da Sport alleine nicht möglich war, hat sie ihr Kind kurzerhand miteingebunden. Eine Idee, die rasch im ganzen Land Fans fand.

„Ich habe schon vor Philipps Geburt einen Bericht darüber im Fernsehen gesehen und war begeistert“, erzählt Sabrina (25). „Es hat mich fasziniert, wie ruhig und gut gelaunt die Babys dabei wirkten. Da war für mich klar, dass ich das auch machen möchte.“

Gezielt straffen und fit werden
Das Kangatraining – benannt nach der Lieblingsfigur der Gründerin aus Winnie Puh

– soll das Herz-Kreislauf-System aktivieren, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken sowie den durch die Schwangerschaft strapazierten Beckenboden kräftigen. Es besteht aus gezielten Übungen und einer Choreographie, bei der die Kinder in speziellen Tragen ganz eng an die Mama gebunden werden.

Das sieht auf den ersten Blick etwas eigenartig aus und lässt die Frage aufkommen, ob den Babys das wirklich gefallen kann. Doch deren Reaktionen sind mehr als überzeugend: Sie genießen zufrieden Mamas Nähe, quietschen vor Vergnügen oder schlafen nach nur wenigen Minuten gemütlich ein. Während der gesamten Trainingsstunde ist

nicht ein einziger Raunzer oder Weinen zu hören. „Das rhythmische Schaukeln in der Trage hat einen hohen Kuschelfaktor für die Kleinen“, erklärt Elisabeth Trixner. „Es ist warm, gemütlich und sie entspannen extrem dabei. Auch die Choreographie ist ohne Sprünge und Kreuzschritte speziell darauf abgestimmt.“

Das Wichtigste ist für die Trainerin, dass sich alle wohl fühlen und Spaß haben. „Wenn die Kinder herumkrabbeln wollen“, sagt sie, „können sie das tun. Das stört gar nicht. Stillpausen gehören genauso dazu. Alles soll so entspannt und unkompliziert wie möglich ablaufen.“

Mama stöhnt, Baby lacht

Ein weiterer wesentlicher Punkt ist der gegenseitige Austausch. Zwischen den Übungen plaudern die Mamas – übers Stillen ebenso wie über Schlafschwierigkeiten der lieben Kleinen oder die Vorteile der neuen Sportschuhe. „Es tut gut, zu wissen, dass man mit gewissen Problemen nicht alleine ist“, sind sich alle einig. „Und das Beste ist, dass man dabei auch etwas für seinen Körper tut“, ergänzt Karin (30) und herzt liebevoll ihren Matheo.

Doch zum Reden bleibt im Moment wenig Zeit. Trixner zeigt bereits die nächste Übung vor, die Bauch- und Pomuskeln kräftigen soll. Im Studio 2 wird es still. „Oh Gott, das geht ordentlich rein“, stöhnt Karin und verzieht vor Anstrengung das Gesicht. Sehr zur Erheiterung ihres Sohnes, der – vor ihr auf der Decke liegend – die Mama mit breitem Lachen anstrahlt. „Gut so, Ladys! Und ein bisschen lächeln, schon geht es leichter“, motiviert die Trainerin, die nebenbei auch auf die korrekte Haltung aller Teilnehmerinnen achtet. Für die richtige Stimmung sorgen Discobeats aus den 70ern und 80ern sowie rhythmischer Salsa.

In der Zwischenzeit erkunden zwei der Knipse krabbelnd den Saal. Ihr Ziel: der Spiegel an der gegenüberliegenden Wand. Kaum erreicht begripschen sie ihn fröhlich mit ihren Händchen, ziehen sich daran hoch und machen ein paar wackelige Schritte, um wieder beherzt auf ihren Po zu fallen. Dass sich vor dem Studio 2 wieder eine Gruppe anderer Trainierender versammelt hat und mit großen Augen durch das Fenster schaut, sind die Mamas gewöhnt. „Das ist in jeder Stunde so“, sagt Trixner. „Babys sind in einem Fitnessstudio halt doch ein eher seltener Anblick.“



So macht Sport Spaß (im Uhrzeigersinn, von links oben): Kangatrainerin Elisabeth Trixner. Matheo wird für seine Mama Karin zum "Sportgerät". Julian als begeisterter Zuschauer. Während die Mamas schwitzen und ihren Körper in Form bringen, entspannen die Babys und genießen es, deren Nähe zu spüren.

„Hier geht's primär um uns Mamas.“

Beim Kangatraining mitmachen können Mütter, sobald sie nach der postnatalen Untersuchung von ihrem Gynäkologen das Okay bekommen. Das ist cirka sechs bis zehn Wochen nach der Geburt. Ideal ist laut Trixner, einmal in der Woche in der Gruppe zu trainieren – der Gruppenfaktor erhöht die Motivation! Angeboten werden sowohl offene Kurse als auch 8-Wochen-Kurse, bei denen das Workout von Einheit zu Einheit gesteigert wird. Ergänzend dazu sollte man zwei Mal die Woche zu Hause sportlich sein. Hier hilft die Trainings-DVD.

Eine besonders fleißige Mama ist Heidi. Sie besucht mit Söhnchen Julian gleich zwei Kangatrainingkurse. „Zum einen wollte ich unbedingt von zu Hause raus“, erzählt sie. „Andererseits gefällt mir, dass es hier primär um die Mama geht. Es tut gut, wenn man mal etwas für sich selbst tun kann. Und wenn man sieht und spürt, dass alles wieder straff wird, ist das ein wunderbares Gefühl.“ Was man ebenfalls spürt, ist die Freude und Begeisterung, mit der die Mamas bei der Sache sind. „Die nächste Bikinisaison kommt ja bestimmt“, sagt eine von ihnen lachend. Und der können sie in diesem Jahr besonders entspannt entgegensehen – Kangatraining macht's möglich!

Nicole Madlmayr



Mehr Information

Nähere Informationen zum Kangatraining und wo es in Oberösterreich angeboten wird, gibt es im Internet unter www.kangatraining.at