



DOSSIER DE PRESSE



Concept de Santé - Bien-être périnatal

Pour toute la famille

~ L'officiel ~

LE KANGATRaining®

Qu'est-ce que c'est ?

Kangatraining® doit son nom au kangourou « Kanga » dans Winnie l'Ourson.

Concept déposé, c'est un véritable suivi postnatal pour les mamans avec leurs bébés, à l'aide d'un porte bébé physiologique. L'idée est que pendant que la maman se remet en forme, le bébé peut se détendre et profiter de la proximité avec sa mère, nécessaire à son développement.

La fondatrice, Nicole Pascher, est une ancienne danseuse et professionnelle dans le domaine du fitness adapté depuis 25 ans. Elle s'est spécialisée dans l'entraînement pré et postnatal et détient le certificat Bebo, et est thérapeute TuplerTechnic.

Également mère de 3 enfants, elle sait, de sa propre expérience qu'il est difficile après un accouchement, **d'avoir du temps pour s'occuper de soi.**

Lors de sa dernière grossesse, elle eût l'idée de concocter un programme de suivi postnatal au cours duquel la maman pourrait se préparer à sa reprise sportive de manière sécurisée et effective, tout en répondant aux besoins physiologiques de son bébé.

Ainsi la maman **n'a pas besoin d'attendre que son bébé dorme ou soit calme pour faire du Kangatraining®.**

Au contraire : Le meilleur moment pour faire une séance est quand le bébé est agité, fatigué et qu'il ne veut pas dormir. c'est ce critère qui rend le Kangatraining® unique.

Chaque séance se déroule toujours de la même manière :

- des exercices au sol pour la correction du diastasis avec bébé, mise en pratique TuplerTechnique
- debout, en éduquant aux postures adaptée pour préserver la région abdominale et le plancher pelvien lors du portage de bébé.
- Exercices Bebo / posture protectrice Diastasis
- Discussion autour de sujet sur la parentalité

Une attention particulière est portée sur la sécurité des Kangabébés.

Chaque monitrice collabore avec une conseillère en portage, les professionnels de santé et les sages-femmes. Une sensibilisation du développement de l'enfant est également envisagé, afin de répondre au mieux à ses propres besoins



EN FRANCE

Catherine Haudoire, est, à ce jour, l'unique référente du Kangatraining® en France. Educatrice sportive, et maman de deux enfants, Anakin 7 ans, et Zelyan 24 mois, elle décide de se former au Kangatraining®, un mois après son accouchement en Décembre 2017.

Aucune formation n'existant en France, elle part à Vienne en Autriche, suivre la session de formation de Juin 2018, auprès de Nicole Pascher.

Durant 5 jours, elle se voit formé :

- A l'anatomie du plancher pelvien, du bassin, et de la sangle abdominale
- A la Technique Tupler®, technique de correction du Diastasis. Exercices Bebo
- Aux modifications corporelles et anatomiques de la femme lors de la grossesse et de l'accouchement
- A l'adaptation de l'activité physique en fonction des complications postpartum
- A la pédagogie et déroulement de séance Kangatraining®
- Au portage physiologique



Elle dispense depuis Octobre 2018, le programme de prise en charge post-natale de 8 semaines sur le secteur de Beauvais (60) et son agglomération.

Depuis Septembre 2019, elle dispense également le programme de préparation physique à l'accouchement, Prékanga® en collaboration étroite avec les professionnels de santé, afin de répondre au mieux aux besoins personnels de chaque maman.

Rentrée 2020, elle envisage d'ouvrir le premier Centre de (re)mise en forme périnatal et familial en France :
Le Kangaworld®

En plus d'être monitrice Kangatraining®, elle s'est vue nommée Countryleader Kangatraining® France par Nicole Pascher, en Janvier 2019.

Garante du concept sur le territoire français, elle devient l'unique formatrice en France.

Les formations se tiennent à Beauvais, dans l'Oise (60), avec une équipe de professionnels (sage-femme, éducateur sportif, conseillère de portage, médecin, ostéopathe) et dans le respect de l'esprit créé par Nicole Pascher.

Pour toutes informations

☎ 06.23.16.24.21

🌐 www.kangatraining.info / www.kangatraining-france.fr

✉ Mail : contact@kangatraining-france.fr

📘 KangatrainingFrance  Kangatraining France

NOTRE FORMATION

Pour la formation de base d'institutrice Kangatraining®, des **prérequis sont exigés**. Il est nécessaire de justifier **d'une formation de base dans le domaine de la santé, du bien-être périnatal, du sport adapté, de la danse, de la petite enfance et/ou de la parentalité**.

Cependant aucune connaissance spécifique n'est nécessaire, car la formation Kangatraining® est très complète. C'est pourquoi, depuis Juin 2020, Kangatraining ouvre sa formation aux **personnes en reconversion professionnelle** d'horizon diverses. Un examen validant leurs connaissances générales sur le sujet de la maternité, de la petite enfance, du portage mais également faisant état de leur réelle motivation, sera effectué.

Nous souhaitons donner aux femmes, et aux hommes la chance de travailler librement et d'y intégrer leur famille.

Notre formation existe depuis 2009, partout dans le Monde, et est en constante amélioration pour s'adapter à l'évolution de la prise en charge postnatale.

Le contenu de la formation que nous enseignons de la même manière partout dans le monde, est parfaitement adapté aux besoins de la jeune maman et de son bébé. C'est pourquoi celui - ci est accepté lors de la formation.

Nous vous fournissons tout ce dont les monitrices Kangatraining® ont besoins pour débiter l'activité : Matériel communication, Porte bébé,...



L'équipe de formation est composée d'une sage-femme libérale, certifiée BEBO, d'un médecin ou d'une ostéopathe, d'une conseillère en portage et d'une éducatrice sportive, diplômée BPJEPS AGFF.

Grâce à l'engouement des médias pour ce concept innovant, en quelques années le Kangatraining® est devenu :

Le programme de suivi postnatal le plus répandu dans le monde

Aujourd'hui, le Kangatraining® est le concept N°1 Mondial de l'entraînement postnatal.

Il existe dans plus de 25 pays comme : L'Australie, la Nouvelle-Zelande, USA, le Chili, le Mexique, l'Allemagne, le Danemark, la Hongrie,... Et maintenant la France

Le Concept Kangatraining®

Ce concept innovant répond à de véritables objectifs de Santé Publique :

- Réduction de l'incontinence urinaire d'effort chez la femme
- Correction du Diastasis des grands droits
- Diminution de la sédentarité à tous les âges de la vie
- Soutien à la parentalité

Ce concept est basé sur la prise en charge des complications liées à la grossesse et à l'accouchement, comme :

- L'incontinence urinaire d'effort
- Le Diastasis des grands droits
- Les douleurs articulaires (genou, cou,..)
- Les douleurs de dos
- Les douleurs de symphyse pubienne
- Les blessures au coccyx
- Le syndrome du Canal Carpien
- La dépression post partum...

Notre objectif est le suivant :

Prendre en charge la jeune maman, dans sa globalité avec ses besoins propres, et l'accompagner vers l'éducation des postures, gestes corrects pour protéger et renforcer sa sangle abdominale (transverse) et son plancher pelvien, en toute sécurité, dans sa vie quotidienne avec bébé. Le tout dans une ambiance conviviale et détendue, avec d'autres mamans.

TECHNIQUES

Tupler } **Technique®**
Treatment for Diastasis Recti



Depuis 10 ans, nous utilisons les techniques de rééducation périnéale, dite BEBO. Tout au long de la séance, nous continuons cette prise de conscience du plancher pelvien, effectué lors des séances de rééducation, auprès des jeunes mamans.

Tupler } **Technique®**
Treatment for Diastasis Recti



Depuis janvier 2020, Julie Tupler, fondatrice de la Technique TUPLER®, collabore avec Kangatraining® et apporte son expertise aux monitrices pour une prise en charge optimale du diastasis des grands droits (techniques de mesure, exercices, postures...)

Un suivi sur 8 semaines est proposés dès 6 semaines postpartum, ou 10 semaines en cas de césarienne. Ce suivi est renouvelable autant de fois que la jeune maman le souhaite. Un questionnaire de santé est rempli à chaque début de programme. Des mesures sont effectuées en début de suivi, un bilan à mi parcours est effectué pour réajustement des besoins si nécessaire, et un bilan de fin de suivi est également effectué pour faire état des résultats, et évoquer la nécessité de continuité ou la possibilité de reprise sportive. Chaque monitrice pratique en tant que *professionnelle indépendante libérale*, en activité principale ou complémentaire. Elle est regit par un *contrat de licence Kangatraining®*

France, qui l'oriente, la guide dans sa mise en place de pratique, et qui lui permet de se former aux autres pratiques du concept.

AUTRES PRATIQUES DU CONCEPT



Pour les femmes enceintes : Véritable activité de préparation à l'accouchement, **Prékanga**® permet, selon les mêmes techniques, un muscle Transverse fort, un plancher pelvien souple et contrôlé, une condition physique optimum pour faire face à l'accouchement.

Pour les papas : Car les papas aussi sont considérés dans une grossesse et l'arrivée du bébé. Pour renforcer le lien entre eux, **Kangapapa**® permettra aux papas de venir prendre soin d'eux tout en partageant un moment avec leur bébé. Pendant ce temps, les mamans passent du temps entre elles autour d'un brunch, ou autres. *(permettre de répondre aux besoins d'allaitement)*



Pour les enfants : Bien que kangatraining considère le nouveau né dans ces séances, celui-ci grandit et ses besoins changent. **Kangakids**® prend le relais et sensibilise dès 2 ans et demi, l'enfant à l'activité physique, à l'éveil corporel. Véritable enjeu de Santé Publique, **Kangakids**®, offre une activité ludique à ces enfants Kanga.

Pour les femmes sans enfants, et plus âgées : L'incontinence urinaire d'effort est un véritable enjeu de Santé Publique actuellement. 70% des femmes souffrant d'incontinence de tous types, ont pour cause une grossesse. **Kangapowerhouse**® propose des séances ciblées plancher pelvien, avec sensibilisation aux postures protectrices dans la vie de tous les jours.



Activité plus intense, toujours dans la prise en compte du Diastasis et du plancher pelvien : **Kangaburn**®

Premiers articles parus en France

POUR LES JEUNES MAMANS ET LEUR BÉBÉ Catherine lance le kangatraining

Elle est partie à l'étranger pour revenir avec ce concept révolutionnaire dans ses valises. Catherine Haudoire, domiciliée à Rainvillers, vient de lancer le kangatraining, un programme d'entraînement postnatal. La jeune femme rêve de démocratiser cette activité, quasi-inconnue en France. « Personnellement, je l'ai découverte, en début d'année, grâce à un reportage à la télé ». Catherine Haudoire, elle était en congé maternité et se remettait d'une grossesse éprouvante et d'un accouchement difficile, soldé par dix jours d'hospitalisation. Cela a créé une « *immense fusion* » entre elle et son petit Zelyan, 9 mois aujourd'hui, qui a trouvé un écho lors du visionnage du reportage. « Cela a été comme un déclic, se souvient-elle, je me suis alors renseignée sur la formation à effectuer, et je suis partie en Autriche durant cinq jours en juin dernier, avec mon bébé, accompagnée et soutenue par ma famille ».

ON EST VRAIMENT DANS LA PROTECTION DU PLANCHER PELVIEN

Aujourd'hui, elle enseigne donc le kangatraining et accueille les mamans et leur bébé « *dès six semaines après l'accouchement* ». Catherine Haudoire met en avant « *la remise en condition physique du corps de la maman* », pour répondre aux complications liées à « *la grossesse, l'accouchement et au postpartum* ». Une séance dure environ une heure. Au sol, en portage de bébé (elle a été formée en conséquence), les exercices s'enchaînent en musique. Si « *le bébé fait vraiment partie de l'entraînement* », l'éducatrice sportive détaille les bienfaits du kangatraining sur la maman. « *On est vraiment dans la protection du plancher pelvien, de la région abdominale, dorsale, du corps de la maman fragilisé. Tous les exercices sont adaptés au postnatal et à la maman*

RAINVILLERS « C'est un concept qui n'existe pas en France ! » Catherine Haudoire, domiciliée à Rainvillers, a suivi une formation en Autriche pour proposer le kangatraining. Elle présente ce programme d'entraînement postnatal.

D'autres kanga...

Catherine Haudoire voit déjà plus loin. Après le kangatraining, elle compte suivre d'autres formations pour enseigner le *papakanga* (pour les femmes enceintes), le *papakanga*, et le *kangaburn* (un an après l'accouchement, sans bébé, programme intensif). Pour le *kangaburn*, je repartirai en Autriche pour suivre une formation ».

Catherine Haudoire, titulaire du BPEPS, propose des séances de kangatraining, dont elle profite aussi avec son fils, Zelyan, âgé de 9 mois.

en fonction de ses besoins ». Ils procurent « *bien-être et détente* », selon Catherine Haudoire, qui n'oublie pas non plus le côté « *ludique* » de l'entraînement. « *On travaille aussi avec des marionnettes, qui attirent l'œil du bébé, et qui permettent de contracter et relâcher pour la rééducation de la période* ».



Les exercices au sol sont notamment proposés lors d'une séance de kangatraining.

« *Ces dernières sont nombreuses à lui apporter son soutien, ce qui renforce l'éducatrice sportive dans sa volonté de développer le kangatraining en France* ». Elle a déjà envoyé un courrier à Caroline Cayeux, maire de Beauvais, pour

proposer l'activité dans la capitale oiseuse. Elle ambitionne aussi de déposer ses cartes de visite estampillées « *Kangatraining* » dans toutes les chambres de la maternité de Beauvais. En attendant, Catherine Haudoire a aménagé une salle, pouvant accueillir jusqu'à cinq couples maman-enfant, à son domicile de Rainvillers (elle propose aussi une séance dans une salle de danse, une fois par semaine). L'éducatrice sportive a tout prévu, et notamment un espace à part destiné aux mamans qui allaitent.

Tiffany Meurier

Catherine Haudoire propose un programme de huit séances (renouvelable). La première séance est gratuite. L'activité est conseillée jusqu'aux deux ans du bébé. Contact : 06 23 16 24 21, catherine@kangatraining.fr, Facebook : kangatraining60 (Inscrivez-vous sur la page Facebook).

Le parisien
08/10/2018

L'observateur de beauvais

05/10/2018

elle, il va y avoir du sport pour maman et bébé
Catherine Haudoire lance ses premiers cours de kangatraining, un programme de remise en forme après l'accouchement.

BEAUVAISIS

PAR CORINNE FOURION

« **J'AURAIS BIEN BESOIN** de pratiquer un peu de sport après l'accouchement, mais comment faire garder mon enfant ? » Combien de femmes ont ainsi renoncé au bien-être apporté par une remise en condition physique après la naissance de leur bébé ? En développant dans le Beauvaisis le kangatraining – une pratique très répandue en Autriche et en Allemagne, mais peu connue en France – Catherine Haudoire veut libérer ces mamans. La trentenaire enseigne le fitness depuis seize ans, en parallèle de son métier de professeur de sciences médico-sociales, et est l'heureuse maman de deux garçons âgés de six ans et neuf mois. « *Du fitness, il y en a à toutes les sauces, explique-t-elle. Je voulais trouver un concept novateur qui permette à la maman de mener une activité avec son bébé.* »

UNE ACTIVITÉ CONÇUE EN AUTRICHE

En janvier, elle découvre le kangatraining, un programme de remise en forme après l'accouchement conçu par une Autrichienne, Nicole Pascher, ancienne danseuse professionnelle devenue mère de famille. Catherine lance alors à Zelyan, à peine âgé d'un mois : « *Il faut qu'on fasse ça !* » Après avoir validé sa formation en Autriche, la jeune femme peut aujourd'hui lancer ses premiers huit séances d'environ 45 minutes que l'on peut commencer six se-

Catherine Haudoire, 37 ans, enseigne des exercices adaptés aux mamans et auxquels les bébés sont associés.

maines après la naissance, détaille Catherine. L'objectif c'est de remettre en condition physique tout en évitant les complications liées à la grossesse et à l'accouchement. Les sauts sont interdits tout comme certains abdos.

Formant un véritable binôme avec sa maman, le bébé est associé aux exercices. Pour accueillir ce moment de détente partagé, Catherine a aménagé un espace cocoon

dans sa maison de Rainvillers. Elle développera également son activité dans une salle de danse et doit intervenir en novembre à la Bulle-Maitine à Beauvais, au quartier Argenteuil, pour faire des exercices à l'extérieur avec les poussettes !

➤ Renseignements sur la page Facebook « *Kangatraining60* ». Tarif : 139 € le programme de huit séances ou 18 € la séance.



FABRIZIO CHELIER

Qu'est-ce que le Kangatraining ?

Professeur de stretching et renforcement musculaire au studio Pro Vie Danse, Isabelle Cassar a suivi une formation de Kangatraining. Une discipline, née en Autriche en 2008 et peu pratiquée en France. « Le Kangatraining est un entraînement post-natal qui peut être pratiqué à partir de six semaines après l'accouchement » explique cette maman de 4 enfants. Le Kangatraining permet de protéger et renforcer le plancher pelvien, s'adapte au besoin post-partum de chaque maman. « Le cours s'adapte à chaque participante, c'est un complément de la rééducation périnéale », poursuit l'animatrice en précisant qu'elle travaille avec les sages-femmes pour la validation des exercices et les conseillères en portage. La formation assez poussée et très ciblée inclut bébé dans les cours et l'intègre parfaitement.



Isabelle Cassar anime des cours de Kangatraining. PH. L.D.

Les adhérents, ils pourront retrouver toutes les informations utiles sur le site www.proviédanse.fr Les inscriptions se feront au studio

aujourd'hui et demain de 17 h 30 à 20 heures. Pour les anciens adhérents, de préférence le vendredi. Reprise des cours lundi 9 septembre suivant planning.

Dans le bassin d'arcachon

Dans la Drôme

DROME Le Kangatraining, discipline née en Autriche, débarque avec des cours à Alixan et Tain-l'Hermitage

Faire du sport avec son bébé, un jeu d'enfant !

Floriane LIONNET



Les bébés semblent apprécier de participer aux chorégraphies, sous l'œil bienveillant de la monitrice Rebecca Devilleneuve. Photos Le DL /Floriane LIONNET

Pas toujours facile de reprendre le sport après la naissance d'un bébé... Sauf s'il devient un partenaire d'entraînement ! Depuis deux mois, le Kangatraining est arrivé dans la Drôme. Il n'y a que deux monitrices formées en France pour l'heure.

A la télé,



https://www.youtube.com/watch?v=m2g6g_V2POY&t=7468s

A la radio,



- Lien interview France bleu Picardie

<https://www.francebleu.fr/emissions/le-dossier-des-experts/picardie/a-la-decouverte-du-kanga-training>



Unser erstes Mal: Kanga Mila schläft, ich schwitze

Die Musik ist laut und peppig, die Trainerin schreit: „Vier Schritte nach vorne, Bein hoch und wieder zurück.“ Sie schläft. Und sie ist nicht die einzige. Nach gut 20 Minuten Bewegung im Land der Kanga sind alle Mütter bequem in Tragehilfen vor den Bäuchen der Milas. Das also ist Kanga? Die Mütter schwitzen, die Babys schlafen – Mein – nein – unser erstes Mal Kanga.

Mütter Muskelkater, wo bist du nur! Dieses Ziehen in den Oberschenkeln, die Bestätigung des wohligen „Ich-habe-etwas-für-meinen-Körper-getan-Gefühl“ – ich vermisste es. 15 Monate lang habe ich keine Turnschuhe angesehen, kein Sportdress übergezogen. Dabei bin ich mein Leben lang immer sport-

lich gewesen. Doch in der Forderung einen anderen Schritt zu zeigen: Wo soll ich mich hinbewegen lassen, während ich durch den Park renne und schwitze? Ein Babysit-

ter in einiger Kaugummi oder Weizen zu. Das rhythmische Schaukeln in der Kanga hat einen hohen Kuschelfaktor für die Babys“, erklärt Elisabeth Trisner. „Es ist entspannend und sie entspannen extrem.“ Auch die Choreographie ist ohne Sprünge und Kreuzschritte speziell darauf abgestimmt. „Das Wichtigste ist für die Trainerin, dass die Mütter sich wohlfühlen und Spaß haben, die Kinder herumkrabbeln wollen“, sagt Trisner. „Können sie das tun. Das stört gar nicht. Die Mütter gehören genauso dazu. Es ist so entspannt und unkompliziert ablaufen.“

Das stört, Baby lacht. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist der ständige Austausch. Zwischen den Müttern plaudern die Mamas – über Stillen wie über Schlafschwierigkeiten des Kleinen oder die Vorteile der neurostimulierenden Kanga. „Es tut gut, zu wissen, dass man gewisse Probleme nicht alleine lösen kann und sich alle einig. Und das Beste ist, dabei auch etwas für seinen Körper zu tun“, sagt Karin (30) und brennt lieber voll dabei.

Im Studio bleibt im Moment wenig zu sehen. Die Trainerin zeigt bereits die nächste Übung. Die Bauch- und Po-Muskeln kräftigen. In Studio 2 wird es still. „Oh Gott, das ist ordentlich rein“, stöhnt Karin und zeigt vor Anstrengung das Gesicht. Sehr stolz auf ihre Anstrengung ihres Sohnes, der – vor der Decke liegend – die Mama mit einem Lachen anstrahlt. „Gut so, Lady! Du bist ein bisschen lichter, schon geht es“, motiviert die Trainerin, die neugierig auf die korrekte Haltung aller Mütter achtet. Für die richtige Haltung sorgen Discoballs aus den 70ern Jahren sowie rhythmische Salsa.

Zwischendurch erkunden zwei der Mütter den Saal. Die Zeit, die sie an der gegenüberliegenden Wand erreicht, begreift sie ihn fröhlich in die Hände, ziehen sich daran hoch und machen ein paar wackelige Schritte, um zu sehen, ob sie auf ihren Po zu fallen. Dann kehren sie zum Studio 2 wieder eine Gruppe von Trainerinnen versammelt hat und sehen durch das Fenster schaut, wie die Mamas gewöhnt. „Das ist in jeder Hinsicht“, sagt Trisner. „Babys sind in Fitnessstudio halt doch ein eher seltsames.“



So macht Sport Spaß (im Uhrzeigersinn, von links oben): Kanga-Trainerin Elisabeth Trisner, Mathew 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.



Mit Schwung und Baby wird trainiert. Kanga-Gliederte Wanda (oben) bewegt neben Wanders Mutter für die Energie gewinnen. Baby bewegt - selbst Fitnessstudio - vor von dem angebotenen Programm begleitet dabei.

Mama mia!

Vor dem Yoga-Studio in der Wiener Neubaugasse versammeln sich bei unserem Besuch am frühen Vormittag immer mehr Frauen, die eine große Gemeinsamkeit verbindet: Sie rechnen mit ihrem Baby. Während die nächste Stunde mit Kanga-Training verbringen - am Fitness zu tanken, den Körper in Form zu bringen - und üben Schwangerschafts-Spuck zum Schmecken zu bringen. Werden dabei „wie ein Känguru“ das Baby am Körper tragen - die Wundlinge in das Fitness-Programm mit „einbauen“, Kanga-Gründerin Nicole Pascher, eine erfahrene Fitness-Trainerin. Frauen wollen nach der Geburt ihren Körper wieder möglichst rasch auf Vordermann bringen.

Größe Mama können bis zu 400 Kalorien in einer Kanga-Übung abbauen

bringen - aber wohnt mit dem Baby. Also entwickelt die 38-jährige Wienerin vor zwei Jahren gemeinsam mit Mann und Hebamme ein Trainingsprogramm, in dem der Napping

Schon wenige Wochen nach der Geburt können Mütter gemeinsam mit ihrem Babys ein Spezialtraining beginnen, das fit macht, die Figur formt - und die Wundlinge - trotz rhythmischer Musik - in wohliges Schlummer versetzt.

Von Ingrid Altmann (Text) und Robert Hill (Foto)

schon ab der 6. Woche mitmachen darf.

Die Wundlinge kommen in eine sogenannte Mandala-Trage, die zu der jeweiligen Musik angepasst wird. Am Rücken, an der Seite - oder vor dem jetzt schon immer flacher werdenden Bauch. Nicole, die es als Trainerin einst sogar bis nach New York geschafft hat, erklärt die Übungen und Choreografien. Nach ein paar Be-

wegungen am Boden zum Aufwärmen. Dann geht's los: Mama mia - der Alpha-Oberton ist endlich ein. Ganz genau zum Rhythmus bewegen sich die Kängurus - heute sind es die Frauen und Kinder - im Studio. Immer von ihrer Trainerin, die selbst Mutter von 2 Kindern ist, stimmungs- und rhythmisch angeleitet. Die jüngste Tochter Pascher ist beim Training stets dabei.

Die Eltern fühlen sich in der Mandala-Trage so wohl, dass sie einschlafen

Schon nach wenigen Minuten perlen Schweißtröpfchen. Föhren und Wangen rot. Werden die Wundlinge selbst immer heißer. Nach einigen Minuten sind alle - wirklich alle Babys - eingeschlafen. Schlummern selig am Körper ihrer Mama, die dem Körper während - dieses - Trainingszeitlich zusätzlich einiges abverbrennt. Bis zu 400 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 Anforderungen einer speziellen DVD.

Ideal fand die Kanga-Gründerin auch unser Test-Partner: Leon Dantsch mit seinem 13-jährigen 13-Jährigen. Neben durchtrainierter Fitness-Trainerin mit Schwerpunkt Krafttraining sowie sie ihrer Kollegin zum Abschied Rosen: „Hörst du Kanga nicht erfahren, dass hätte ich es gemacht. Es ist wirklich großartig!“

www.kangatraining.at
Tel: 0650/101 81 72



Kanga – Workout für Mamas

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 geborenen Müttern wieder zu mehr Kondition und strafferer 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.



Basistherapie 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

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

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, stoßen 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:** Gehen 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. Legen die Geschwindigkeit steigern. 30 Wiederholungen.

Kräftige Muskeln für den Bauchbereich

Anschließend Kniebeugen machen, dabei das Gewicht auf die Ferse verlagern, leicht vorbeugen. Die Beine bleiben allerdings 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 Kanga-Trainerin ausbilden zu lassen. Und das Baby ist immer dabei!

Karin Ecker

Der Nachwuchs genießt den engen Kontakt und entspannt sich

Informationen und DVD-Bestellung unter www.kangatraining.at oder 0650/101 81 72

Kronen Zeitung

Plus d'informations sur

www.kangatraining.info

/ 06.23.16.24.21 /

contact@kangatraining-france.fr



KangatrainingFrance



Kangatraining France



LET'S KANGA

Das Original