

# Was ist Kangatraining?

Dies ist die Geschichte darüber, wie alles begann. Suchte ich ein Motto, wäre es wohl dieses: Die besten Dinge passieren unerwartet! Vielleicht entzünde ich ja auch ein Ideenfeuerwerk in Dir ...

In jeder meiner Schwangerschaften war ich noch kreativer und produktiver als sonst. Mir schwirrten tagtäglich neue Ideen durch den Kopf. Okay, sie waren nicht immer realistisch durchdacht. Da gab es z. B. die schallgeschützte Bettdecke. Das Projekt: Das Elternpaar zog sie sich über den gesamten Körper, um die Kinder nicht mit »Lärm« zu belästigen, wenn sie intim waren. Was für mich so sexy und leicht in der Handhabung klang, schmetterte mein Ehemann ab mit den trockenen Worten: »Und wo ist die Luftzufuhr?« Ja, ich hatte vergessen, dass Atemzüge wohl auch beim Akt unumgänglich wären.

## Noch mehr Eingebungen ...

Dann hatte ich die Eingebung, man sollte doch auch eine Kerze per Knopfdruck jederzeit an- und abschalten können. Auch an der Idee ließ ich meinen Gemahl sofort teilhaben. Was er dazu sagte: »Schatz, das nennt man Licht! Das gibt es schon länger.« Ich konnte also davon ausgehen, dass »Erfinderin« nicht in meiner Vita auftauchen würde.

In meiner dritten Schwangerschaft war ich mir ganz sicher: Ich weiß, wie der Hase läuft. Ich hatte mich total unter Kontrolle und konnte genau abschätzen, was in meinem Körper abgeht. Nachdem ich eine Zeit des Nachdenkens und In-mich-Gehens hinter mich gebracht hatte,

war mir klar, dass ich (als Personal Trainerin) prä- und postnatales Personal Training anbieten möchte. Dieses Ziel vor Augen, absolvierte ich die einzige Fortbildung dieser Sparte in den USA.

Dann passierte etwas, womit ich nicht gerechnet hatte: Es wurde an mich herangetragen, ich sei total emotional, launisch und kaum noch zu ertragen. Anscheinend war mir meine Selbstwahrnehmung abhandengekommen – vielleicht zusammen mit einer Senkwehe nach unten gerutscht. Denn: Ich konnte das so nicht erkennen.

Als meine jüngste Tochter geboren war, ich Abstand zu dem Gefühls-Wirrwarr der vergangenen Monate hatte und zurückblicken

konnte, beschloss ich, das pränatale Training vorerst nicht anzubieten. Unter keinen Umständen wollte ich auf mein schwangeres Selbst treffen und damit umgehen müssen. Gleichzeitig wollte ich mit dem postnatalen Workout bei mir selbst beginnen – womit mein Baby jedoch gar nicht einverstanden war.

Sie quengelte ständig und mir schien, als wollte sie nur eines: mit mir kuscheln, meine Nähe spüren und dorthin zurück, wo sie gerade hergekommen war. Auf der Suche nach einer Lösung fiel mir ein, dass mir eine Freundin eine Tragehilfe geschenkt hatte. Meine ersten beiden Kinder hatte ich nie in einer Tragehilfe getragen, ich hatte also keinerlei Erfahrung damit.

Voller Enthusiasmus schnappte ich meine kleine Tochter, steckte sie (mit meinem damaligen Halbwissen) in die Babytrage und fing mit ein paar Trainingsbewegungen an. Ich war überglücklich, als sie langsam ruhig wurde und sogar fast einschlieft. Während ich sie so verliebt ansah, kam mir meine neue Idee: Ich möchte Mamas gemeinsam mit ihren Babys trainieren!

Natürlich wollte ich meinen Liebsten sofort an der Idee teilhaben lassen. Mit breitem Grinsen gab ich preis, was in meinem Kopf vorging, und er sagte: »Das kannst du! Damit kennst du dich aus!« Ich konnte also mit seiner Unterstützung für das Projekt rechnen. Für das Erarbeiten des kompletten Trainingskonzepts benötigte ich über 6 Monate.

Es war so aufregend!

## Warum Kangatraining?

Einen Namen für mein Trainingskonzept zu finden, empfand ich als besonders schwierig. Ich wollte mich unbedingt von der Masse abheben und ein innerliches Nachfragen bei den Menschen anregen, wenn sie den Begriff hören. Die Vorschläge von Familie und Freunden war mir zu durchschaubar und einfach.

Inmitten dieses Ablaufs sahen meine Kinder an einem Tag fern und es lief »Winnie Puuh«. Und da sprang sie mir entgegen, direkt aus dem Fernsehgerät – Kanga! Das ist Ruhs Mutter aus dem 100-Morgen-Wald: gutherzig, freundlich, humorvoll – und meist hat sie ihren Sohn im Beutel bei sich. Das war der perfekte Name für mein Trainingskonzept. Zum einen war er ungewöhnlich und zum anderen implizierte der Name, dass eine Mutter ihr Kind bei sich trägt.

Das passende Logo hat ein lieber Freund (Produktdesigner) visuell umgesetzt – Mutter und Kind glücklich strahlend und verschwitzt nach der Trainingseinheit. Bis heute bin ich froh, mich für den Namen entschieden zu haben. Noch immer erzählen mir Teilnehmerinnen, ihr Partner hätte verstanden, sie gingen zum »Tanga-Training« (hätten sie wohl gern).

Kanga ist unser Maskottchen und steht für die moderne Frau, die sich zwar leidenschaftlich um ihre Familie kümmert, darüber aber nicht ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen vergisst. Sie ist liebevoll, authentisch, etwas chaotisch, nimmt manche Dinge leichter als andere Mütter und gibt ihre Erfahrungen gern weiter.

## Von Wien aus die Welt erobert

Die erste Kangatraining-Einheit fand im April 2009 mit 25 Teilnehmerinnen in Wien statt. Im ersten Jahr hatte ich den Stundenablauf immer wieder geändert und perfektioniert, da erst während der Trainingseinheiten Details klarer wurden. Von Beginn an berichteten die regionalen Medien viel über die neue Trainingsmethode für Mütter mit Baby und so wuchs die Teilnehmerinnenzahl rasch an. Mein Mann schlug mir vor, weitere Trainerinnen auszubilden, da ich als 3-fache Mutter nicht den ganzen Tag im Studio verbringen könnte.

Im Dezember 2009 fand bereits die erste Kangatraining-Ausbildung statt. Damals noch in den Büros eines Personal-Training-Klienten. Diese Räume – im Nachhinein betrachtet – waren mehr als ungeeignet. Ich sage nur: Steinboden, Glas-tisch und Babys. Seitdem haben ich und mein Team in Wien jede neue Kangatrainerin ausgebildet. Nach den bestandenen theoretischen und praktischen Prüfungen unterrichten sie als lizenzierte Trainerinnen unter Gebietsschutz. Um die Qualität zu sichern, ist mir wichtig, dass ich jede Kangatrainerin im deutschsprachigen Raum (und weltweit jeden Countryleader) persönlich ausbilde.

Innerhalb der ersten 4 Jahre wuchs Kangatraining zu dem verbreitetsten Fitnessprogramm für junge Mütter an – und zwar weltweit. Mittlerweile sind lizenzierte Trainerinnen in über 25 Ländern tätig. Das Kanga-Kursangebot wird ständig erweitert. Aktuell gibt es die Kursarten Kangatraining, PreKanga, KangaKids, Kanga Powerhouse, Papa Kanga, KangaBurn, NordicKanga, KangaTrail, KangaOnWheel, ReaktivKanga und Kangamix.

2016 habe ich persönlich die 1000. Kangatrainerin ausgebildet und seit Kurzem dürfen wir ein weiteres großes Land zur Kanga-familie zählen: Indien. Natürlich sind nicht auf jedem Fleck der Erde gleich viele Kangatrainerinnen aktiv. Es kommt, wie es kommt ... Ich erzwinge nichts, freue mich jedoch immer über Zuwachs. Am anderen Ende der Welt, in Australien, können wir uns über knapp 200 Kangatrainerinnen freuen. Das ist ja klar, im Land der Kängurus ...

## Was Dich erwartet

Dieses Buch ist mehr als ein 0815-Trainingsbuch mit bebilderten Übungen für Dein Kangatraining zu Hause. Wir begleiten Dich mit unserer einzigartigen »Kanga« durch dieses spannende Jahr.

Dazu möchte ich Dir kurz unsere liebe Kanga vorstellen:

- Kanga ist eine vielseitig interessierte und talentierte Frau, die das Glück hatte, ihrem Traummann zu begegnen und mit ihm eine Familie zu gründen.



- Sie ist dynamisch und denkt oft, sie kann alles am besten. Dabei übernimmt sie sich aber gern einmal und manövriert sich in kuriose Situationen.
- Sie hat ständig neue Ideen im Kopf und ist froh, dass ihr Schatz diese auf Umsetzbarkeit prüft.
- Ihren Style hat sie gefunden und macht sich deshalb nichts aus modischen Eintagsfliegen.
- Sport und Ernährung sind ihr im Leben sehr wichtig, aber sie beherrschen sie nicht. Auf keinen Fall würde sie im Morgengrauen joggen gehen und anderen beim Essen nur zusehen.
- Kanga möchte das Leben mit allen Sinnen genießen und dabei die Balance nicht verlieren!

Jedes Kapitel in unserem Buch startet mit Geschichten aus dem Leben von mir bzw. meiner Co-Autorin Petra. Wir sind beide Dreifachmamas und möchten Euch mit unseren Erfahrungen zum Lachen bringen.

Wir gehen dann direkt über zu der bebilderten Anleitung von Kangatraining-Übungen, die ich mit meinen »Kanga-Co-Trainern« zeige. Als erste Tupler-Technik-Therapeutin Österreichs (Therapie für die Schließung einer Rektusdiastase) ist es mir wichtig, dass Du »Rektusdiastase-sicher« trainierst. Daher sind alle Übungen im Buch, die Du bei einer Rektusdiastase noch nicht machen solltest, mit (R) markiert. Mehr dazu unter [www.rektusdiastase-schliessen.info](http://www.rektusdiastase-schliessen.info). Ich halte mich absichtlich von Fachausdrücken fern und verwende selbst bei alltäglichen körperlichen Abläufen lieblichere Worte. (z. B. »Pipimachen« statt »Urinieren«, »Po« statt »Gesäß«). Ich bilde mir ein, dass das einfach jung hält ... Wissenswertes von großartigen Expertinnen (Stillberaterin, Trageberaterin, Hebamme), ein Exkurs über die Zwergensprache und Tipps von unserer Kanga runden das Ganze ab.

Wir hoffen, dass Ihr ein paar »Aha-Erlebnisse« mit unserem Buch haben werdet, viel schwitzt und vor allem viel lacht!  
Eure Nicole, Petra und Kanga





# Kangatraining – Grundlagen und Basisübungen

Egal, ob Du noch schwanger bist oder schon entbunden hast. Du bist toll und hast Kraft! Eine Superwoman eben! In diesem Kapitel lernst Du zwar nicht Fliegen, aber alle Basics für Deinen fitten Baby-Alltag.

# You are a Superwoman

Du hast Großartiges geleistet und kannst stolz auf Dich sein! Nach einer Geburt oder Operation brauchst Du vor allem eines ... Zeit! Und vergiss nie: Du bist eine Superwoman! Wir zeigen Dir, was Du für Dich und Deine Haltung tun kannst.

Ich hatte eine große Operation, bei der mir beide Brüste abgenommen und wiederaufgebaut wurden. Vor der OP dachte ich, dass ich nach maximal 2–3 Wochen mit meinen KangaMamas wieder trainieren werde.

Die Realität sah jedoch ganz anders aus!

Nach 6 Wochen konnte ich mich das erste Mal wieder selbstständig anziehen. Nach 9 Wochen versuchte ich, wieder zu schwimmen. Das sah so aus, dass meine jüngste Tochter mich unter dem Bauch hielt und ich machte eine einzige Schwimmbewegung. Es war für mich sehr frustrierend, zu sehen und zu spüren, wie viel Kraft mich jede Bewegung und jede Streckung kostete.

Nach 6 Monaten begann ich wieder zu trainieren und unterrichtete meine erste Kangatraining-Klasse nach der OP. Von da an sah ich alle KangaMamas mit anderen Augen!

## Unendlich viel Respekt!

Jede Mama ist eine Superwoman! Jede junge Mama, die trotz Schlafmangels, Müdigkeit und Erschöpfung am Vormittag ins Studio kommt, um gemeinsam mit anderen KangaMamas zu trainieren, verdient den allergrößten Respekt! Und Du als KangaMama, die zu Hause trainiert, umso mehr! Am liebsten möchte ich aus dem Buch herauspringen und mit Dir gemeinsam trainieren ...

## Die richtige Dosis ...

Jeder Tag, an dem Du etwas für Dich tust, ist ein großartiger Tag, auf den Du stolz sein kannst. Kangatraining ist wertvoll für Dich. Dein Baby wird Deinen Atem fühlen, Deinen Herzschlag hören, sich geborgen fühlen und wahrscheinlich die meiste Zeit verschlafen.

Im Idealfall trainierst Du 3-mal pro Woche zu Hause nach der Trainingsanleitung. Jede Übung kannst Du so lange machen, wie ich es vorschlage – beziehungsweise so lange Du kannst ... und dann noch 3 Wiederholungen anhängen.

Das Wichtigste: Sei nicht zu streng mit Dir! Du hast Großartiges geleistet und tust das auch weiterhin.

## Zeit zum Faulenzen

Auch als Kangamama gibt es Situationen, in denen Dir Faulsein verschrieben wird: Bevor Du startest, ist wichtig, dass Du Deine postnatale Untersuchung hattest (meist 6–12 Wochen nach der Entbindung) und die »allgemeine Trainingserlaubnis« erhalten hast. Ausgenommen davon sind alle Übungen aus diesem und dem nächsten Kapitel.

Bitte trainiere niemals, wenn Du eine Brustinfektion oder eine andere Infektion hast.

Wir wünschen Dir und Deinem Baby viel Spaß!

## Spüre Deine Superwoman

Deine Übung für das richtige Superwoman-Gefühl!

**Ausgangsposition** Stell Dich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit und die Arme hängen herunter. Richte Deinen Blick geradeaus.

### Ausführung

- Bei der nächsten Einatmung stütz die Hände in der Hüfte ab.
- Während der nächsten Ausatmung zieh den Bauch sanft ein.
- Halte den Blick geradeaus gerichtet. Verharre eine 1 Minute lang in dieser Position und atme ruhig weiter.
- Mach die Übung 3-mal pro Tag – und wann immer Du sie brauchst.



# Brust raus, Kopf hoch, Bauch rein?

Das ist der Spruch, den ich meine gesamte Kindheit in Endlosschleife gehört habe und der meine Haltung geprägt hat. Vor allem als junge Mama ist der Körper oft sehr beansprucht, weshalb die korrekte Haltung ein wichtiger Teil von Kangatraining ist. Es ist zwar herausfordernd, immer Haltung zu bewahren, aber das ist es wert!

**1** Lasches Stehen und Sitzen belasten Deine untere Rückenmuskulatur, weil der Druck auf die Bandscheiben, Bänder und Muskulatur erhöht wird. Dabei sind Körperspannung und eine aufrechte Haltung die Grundvoraussetzungen, um die Balance halten zu können.



**2** Bei einer aufrechten Haltung wirst Du weniger Rückenbeschwerden haben – vor allem im unteren Bereich.



**3** Eine nach vorn gerichtete Kopfstellung belastet den Nackenbereich, die Schultern und die obere Rückenregion. Sogar die Kiefermuskulatur ist unnötig angespannt.



**4** Eine gute Kopfhaltung entlastet Schultern, Nacken und Kiefermuskulatur.

19



**5** Mehr Platz für die Luft: Eine lässige Sitzhaltung macht es dem Zwerchfell schwer, sich komplett zusammenzuziehen, um Platz für die Lunge zu machen. Zusätzlich erhöhst Du dabei den Druck auf Deinen Beckenboden unnötig.



**6** Bei aufrechter Sitzhaltung erleichterst Du Dir nicht nur die Atmung, sondern verringerst auch den Druck auf Deinen Beckenboden.

