

Press Kit

the postnatal workout for a healthy mama
and a happy baby



KANGATRaining

Information

Kangatraining means a total body workout while your baby can relax and enjoy being close to you.

The babies spend most of their time in a supportive baby carrier (Manduca carrier or similar) where the sound of music and rocking motion puts them at ease – sleep mainly!

The name Kangatraining comes from the Walt Disney film 'Winnie the Pooh' where by the 'Kanga' mother dotes on her playful and energetic baby joey.

Kangatraining gives mothers the chance to exercise in a fun environment with their baby and other like-minded mums.

It is a safe and gentle workout that concentrates on restrengthening the pelvic floor and abdominal muscles whilst having a good time in a relaxed atmosphere.

Kangatraining provides mothers an **OPTION**. Whether it's getting back into shape post pregnancy, having a laugh with friends or merely getting out of the house!

No childcare required.

That is the true benefit of Kangatraining.

Let's Kanga!

www.kangatraining.com



EDUCATIONAL PROGRAM

Kangatraining offers a unique business opportunity that allows you to take your baby with you. Whether you're a first time mum or a mother of older children, Kangatraining will fit into your lifestyle to create flexibility and a class timetable that works for you.

There are no pre-requisites to complete our program however basic exercise and fitness industry experience are beneficial.

The most important attributes in becoming a successful Kangatrainer are a positive attitude and a passion to help other mums achieve their goals.

We understand life with a little one could make it difficult to attend our program, however due to the nature of our business all babies are welcome to join us for the week!

Kangatraining was created in 2008 by Austrian mum Nicole Pascher. As a former dancer and long time fitness professional, she saw a market gap or this type of program.

The media's interest in this new concept was popular from the beginning and from there Kangatraining grew quickly.

Kangatraining has had news coverage in a variety of Magazines, Newspapers and TV Shows throughout Europe, South America, the United States and Australia.

As the media interest continued to increase, so did the number of licensed kangatrainers which has proven its success.

What started as an idea soon became the most widespread fitness program for young mums in only 4 years with over 1000 locations in more than 20 countries.

For more information please contact:

Kangatraining Founder Nicole Pascher

email: info@kangatraining.com

Tel.: 011-43-650-555-81-22



Sportsgeist

Herzstärkung mit Herzibinkerl

Kangatraining heißt das neue Work-out für Mamas und Babys ab 6 Wochen. Die Erfinderin ist Fitness-Expertin und dreifache Mutter.

VON HEDWIG DERKA

Primär verwende ich Springschnüre.“ Mit Nicole Pascher ist gut Scherzen und Lachen. Noch besser funktioniert das – selbstredend schnurlose – Work-out. Kangatraining nennt die dreifache Mutter, Tänzerin und Fitness-Trainerin ihr Bewegungsprogramm – benannt nach ihrer Lieblingsfigur aus Winnie Pooh.

Während Känguru-Mama Kanga mit Roo im Beutel durch den Hundertmorgenwald springt, animiert Nicole Pascher, 37, mit ihrer Pamina, 9 Monate, in der Babytrage ab nächster Woche Gleichgesinnte im Wiener Move on Dancecenter.



MATHIAS LENZ

Work-out-Partnerinnen
ohne Springschnur:
Nicole (groß) und
Pamina Pascher

Weil sie nach der Geburt ihrer jüngsten Tochter kaum Zeit hatte, etwas für sich zu tun, weil Yoga den Nachwuchs rasch langweilt und Mutter-Kind-Turnen erst für Sprösslinge ab zwei Jahren angeboten wird, hat Pascher die Marktlücke mit eigenem Work-out geschlossen: „Die Mutter ist im Fokus. Es geht um richtige Fitness.“ Dem Aufwärmen folgt ein Intervalltraining: Dabei werden zum einen Ausdauer und Flexibilität von Herz und Kreislauf verbessert, zum anderen die Muskeln gekräftigt, vor allem in den Bereichen Bauch, Beckenboden und Rücken. Wichtig: die korrekte Körperhaltung.

Weil Pascher Kin-

derlieder nicht mehr hören kann, mit Taktgefühl für Groß und Klein vieles leichter gespielt sie Happy Musik-Disc Hits aus den '70er/'80er-Jahre. Pamina liebt den Lollipop Song. Und den Spiegel an der Wand. „Da quietscht sie von Vergnügen. Es gibt fast kein Kind, dem das Kangatraining nicht gefällt“, ist Pascher überzeugt. Die meisten Babys lieben es, ganz nahe bei der Mutter zu sein und jede Bewegung mitzumachen. Besser als ein Babysitter daheim zu bleiben.

„Ich möchte, dass mein Kangatraining einmal so ein Begriff sein wird wie Pilates“, blickt Pascher in die Zukunft. Sie will Trainerinnen mit Babys einsetzen – in ganz Österreich. Und das Work-out vielleicht mit ihrem vierten Kind selbst vorziehen. Naturgemäß frisch, fröhlich – und ohne Springschnur.

Angebot: Gemeinsam fit

Kangatraining Fitness-Expertin Nicole Pascher bietet ihr Work-out für Mama/Papa/Baby und Schwangere im Move on Dancecenter, 1070 Wien, Neubaugasse 12–14, an.

Programm Es gibt eine offene Klasse zum Schnuppern und Wiederholen. Jeweils Mittwoch um 9.45 Uhr. 50 Minuten kosten 15 Euro. Ab 22. April 2009. Der Kurs dauert 8 Wochen, jeweils Dienstag, 10 Uhr bis 10.5! Uhr. Preis: 95 Euro. Kursbeginn: 5. Mai 2009.

Info unter ☎ 0650 / 51 25 366 bzw. im Internet unter www.kangatraining.at

EXERCISE FOR **two.**

Looking for an answer to the question ‘how can I achieve a quality workout and have my baby with me?’ was the beginning of a fabulous new training method for mums.



With a new baby on the way,

Melbourne's Sarah Tarrant is passionate about her business and rightly so. As the Country Leader of Kangatraining for Australia, Sarah first learnt about Europe's most popular postnatal workout whilst on holidays in Austria. "I attended a class and I was amazed at what I saw," Sarah explains. "When I returned home, I realised that there was a gap in the market for such a program – somewhere that mothers and babies could work out safely in a casual and easy going environment."

Kangatraining (named after Kanga from the Winnie The Pooh books who dotes on her playful and energetic baby joey, Roo) started when personal trainer, Nicole Pascher, gave birth to her third child, Pamina, in 2008. Nicole, an experienced personal trainer who specialised in pre and postnatal, knew how to structure a safe and effective program for new mums but she also knew that her own daughter didn't enjoy being in a pram and watching her workout. She wanted to be carried and be close to her mum.

"Kangatraining is a complete workout in which both cardiovascular endurance/flexibility and muscular capacity/strength are enhanced," says Sarah. "Unlike traditional exercise classes, new mums don't need to worry about finding a babysitter or watching an unsettled baby during class because the babies are worn on them and get to be part of the action! As well as the physical benefits, mothers also have the chance to meet other local mums in a relaxed environment which boosts their emotional wellbeing."

"I have a business finance background but I was ready for a change," Sarah says. "I have always enjoyed being active and leading a healthy lifestyle and I loved what Kangatraining had to offer. So, I returned to Europe and completed my instructor qualifications at the Kangatraining School in Vienna and after starting classes in Melbourne, we are now wanting to qualify new Kangatraining instructors nationally. I love that Kangatraining gives new mums the chance to exercise in a fun and supportive environment with their baby. It's a safe and gentle workout that really concentrates on re-strengthening the pelvic floor and abdominal muscles whilst still having a great time in a relaxing environment. I think what amazes me



the most is how a room full of babies can magically go to sleep from the rocking motion of the dance based workout. This then puts the mothers at ease and they can focus on themselves for the remainder of the session.”

Sarah, who also is a qualified baby wearing consultant through the Die Trageschule (babywearing school) in Dresden, Germany, says that safety is the number one consideration when using a baby carrier and this is the one item that mums starting Kangatraining need to get right. “Most popular carriers, although not posing any immediate threat, are not optimally designed to support the natural development of baby’s hips and spine. Our trainers work with the mums to ensure that they are using the correct carrier that is suitable for the class and also has the best fit and comfort for mum and baby. We also offer carriers at each class to try or hire.

My preferred baby carrier is the Manduca, I just love it.”

Sarah says that any mum, at any fitness level, can get involved once they’ve been given the all clear from their doctors after their 6-8 week postpartum check up or 12 weeks following a c-section. “Babies aged from six weeks to 18 months come along although there is really no age limit for babies so long as every mother participating can wear their baby safely and comfortably. For restless older babies, or mums who have a baby and a toddler, the kids are welcome to play on the floor in the room.

Everyone is in the same boat, so no one minds the different ages of the little ones attending class with them.”

Christina, a new mum from Sydney, has become a fan. “I really enjoy Kangatraining. I am able to work up a sweat and keep my daughter settled and happy. Our instructor created a

really fun and relaxed environment and allowed each mother and baby duo to go at a pace that suited them. By the end of the session, I could definitely feel the burn...and I had a very relaxed, sleeping baby!”

“Kangatraining has helped me to lose weight through exercising with my baby,” Tracey from Hobart says. “I don’t have to worry about childcare as my daughter is part of the workout, and as she is getting heavier I am getting more resistance enhancing the workout.”

One-on-one time with your little one; meeting new mamas; getting strong and fit...sounds like Kangatraining is just about perfect!

To find out more about Kangatraining, or discover where your nearest class is, visit www.kangatraining.com.au and search ‘Find Class’. You can also visit the Kangatraining facebook page and query there.



Österreich
Magazin

Mama als Känguru?

Nicole Pascher ist dreifache Mutter – und Fitnessfachfrau. Und sie hat ein Trainingsprogramm für Mütter „mit Baby im Beutel“ entwickelt



Die richtige Haltung ist bei den Übungen besonders wichtig

4 ELTERN 04|2010

■ Das möchten viele junge Mütter nach der Geburt: Mit Spaß wieder richtig fit werden – doch wohin mit dem Baby? Die Wienerin Nicole Pascher hat die Lösung: Das Baby ist beim Training immer dabei – im Tragetuch oder im Tragesitz. „Ich habe selbst drei Kinder und weiß daher, wie schwierig es ist, Zeit fürs Training zu finden. Beim von mir entwickelten Kanga-Training ist das Baby dabei. Wichtig ist natürlich, dass die Mutter beim Workout auf die korrekte Haltung achtet – das lernen die Mamas in unseren Kursen. Das Training ist so aufgebaut, dass gezielt Rücken, Beckenboden und Bauchregion gestärkt werden. Wenn der Frauenarzt nach der postnatalen Untersuchung 10 Wochen nach der Geburt grünes Licht gibt, kann mit dem Training begonnen werden.“

Nicole Pascher ist ein Fitness-Profi: Schon im zarten Alter von 12 Jahren wurde sie mit einer Freundin Siegerin beim österreichischen Showdance-Contest, mit 17 gewann sie die europäische Meisterschaft im Modern Dance. Dann setzte sie ihre Tanzausbildung in den USA fort und absolvierte eine fundierte Ausbildung zur Fitnesstrainerin. „Ich arbeitete schließlich als Chieftrainer und Managerin der damals größten Personal Trainer Company.“ Nach der Rückkehr nach Österreich gab's



weiter Lehrtätigkeit in Tanz- und Fitnessstudios sowie als Personal Trainer – und Familienleben mit zwei Kindern, die heute 10 und 8 Jahre alt sind. Und als ihre jüngste, bald zweijährige Tochter Pamina unterwegs war, inspirierte das Nicole Pascher, auch noch eine spezielle Ausbildung fürs Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt zu absolvieren – und schließlich verwirklichte sie die Idee, ein Fitnessprogramm für junge Mütter zu entwickeln, das das Baby mit einbezieht. „Ich habe ja selbst gesehen, dass das Trainieren mit einem Baby nicht einfach ist. Es ist ja leider kaum je so, dass man sein Workout macht und



Mehr Info – auch zur Ausbildung zur lizenzierten Kanga-Trainerin: www.kangatraining.at

Nicole Pascher selbst unterrichtet ihr Kanga-Training seit einem Jahr in Wien, mittlerweile sind ausgebildete Trainerinnen auch in Guntamsdorf, Baden, Tullnerbach, Tulln und Neusiedl aktiv. Und weitere Trainerinnen sind

willkommen: Im Rahmen der Ausbildung sind neben Nicole Pascher auch ein Arzt und Anatom, eine Hebamme und eine Expertin für Tragetechik als Vortragende tätig. „Sieben Trainerinnen gibt's in Österreich und zwei in Deutschland. Für Frauen mit Baby, die ihr Kind gern zur Arbeit mitnehmen möchten, ist das eine tolle Möglichkeit, Fitness und Erwerbstätigkeit zu verbinden.“ Auch eine Kanga-Trainings-DVD wurde bereits produziert: „Da trainiere ich mit zwei Kanga-Mamas und ihren Babys. Wir zeigen, wie es geht. Und natürlich gibt es auch ausführliche Informationen über die Trainingsmethode und eine genaue Anleitung.“ Und wenn das Baby zu groß und schwer fürs Kanga-Training geworden ist? „Dann kann bei Kanga on Wheel mit dem Baby im Kinderwagen weiter Fitness getankt werden.“

dass das Baby daneben einfach ruhig liegen bleibt. Doch junge Mütter wollen wieder fit und schlank werden – und sie möchten, dass ihr Baby sich wohl fühlt, ruhig und entspannt ist. Das Kanga-Training – der Name stammt vom Känguru in „Winnie Puh“ – macht das möglich.“ In der Tragehilfe hat das Kind Körperkontakt zur Mutter, die schaukelnden Bewegungen beruhigen.

4 FULL PAGE ARTICLE IN GERMANY'S LARGEST PARENTAL MAGAZINE
300.000 READERS

Titelthema

Eltern

abnehmen mit Schwung!

Das Känguru-Work-out mit dem Two-in-One-Effekt



SO KLAPPT DER SPORTLICHE ZWEIFEL-KONSTRIKT

Was heißt das? ... Einmal im Monat mit einer Schwangerschaftsübung, um den Körper zu stärken und das Baby zu unterstützen. Auch ein weiterer Grund, sich zu bewegen. Die Schwangerschaftsübung ist ein Training, das die Muskeln des Beckens, der Hüften und der Lendenwirbelsäule stärkt. Es ist ein Training, das die Muskeln des Beckens, der Hüften und der Lendenwirbelsäule stärkt. Es ist ein Training, das die Muskeln des Beckens, der Hüften und der Lendenwirbelsäule stärkt.

MIT KISTEN IN BEWEGUNG
Für die Übungen auf diesen Seiten brauchen Sie keine Kisten. In der ersten Übung werden die Kisten jedoch verwendet, um die Übungen zu erleichtern. Sie können die Kisten durch Bücher oder andere Gegenstände ersetzen, die die gleiche Größe haben. Die Übungen sind für Schwangere geeignet. Die Übungen sind für Schwangere geeignet.



2 Die Schöne Scheitel-Schädel

SO GHT'S: Im halbkreisförmigen Gitterrahmen zeigen die Kisten die richtige Position. Die Kiste wird über den Fuß gehalten. Dann Bauchtiefer einziehen, Schulter nach hinten ziehen und Oberkörper nach vorne neigen. Die Kiste wird über den Fuß gehalten. Dann Bauchtiefer einziehen, Schulter nach hinten ziehen und Oberkörper nach vorne neigen. Die Kiste wird über den Fuß gehalten.

1 SAFT, MARSCH

SO GHT'S: Im schiefen Stand mit dem Knie in der Tragehilfe auf der Seite marschieren. Bauchtiefer zur Hüfte, Schulter nach hinten ziehen. Knie senkrecht zum Fußboden. Oberkörper zeigt nach vorne. Fußballen einziehen. Gesamt 11 bis 20 Wiederholungen je Bein. Trainings-Plus: Fortgeschrittene können die Knie über den Kopf heben. Bis die Knie sich berühren. DAS BRINGT'S: Kräftigt Brust- und Rückenmuskeln, Arme und Schultern, Hüfte, Knie und Knöchel.



3 Diese Wippe macht Beine!

SO GHT'S: Im großen Ausfallschritt zeigen Fußgelenk und Knie nach unten, die hintere Ferse ist angehoben. DAS STÜTZT: Knie rechtwinklig über der Fußspitze gebeugt. Nun den Oberkörper mit dem Baby in der Tragehilfe aufrichten, Schultern nach hinten ziehen, Bauch anspannen, auf und ab kippen. Dabei die Beine in der höchsten Position nicht ganz strecken. In der tiefsten Position ist der vordere Oberschenkel fast waagrecht. Das hintere Knie zieht senkrecht nach unten. Je Seite zwei bis dreimal 11 Wiederholungen. Trainings-Plus: Fortgeschrittene stoppen in der Abwärtsbewegung, halten kurz und gehen dann weiter nach unten. Auch die Aufwärtsbewegung mit einer Pause absolvieren. Zum Abschluss fünf Sekunden in der tiefsten Position halten und Mini-Wippbewegungen ausführen. DAS BRINGT'S: trainiert Bein- und Po-Muskeln und die Balance.



5 Der Lift zum Knackpo

SO GHT'S: In Rückenlage die Füße nahe am Po aufstellen, Füße und Knie sind geschlossen. Das Baby auf den Bauch setzen und festhalten. Becken anheben, bis der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine Linie bildet. Langsam wieder absenken, aber nicht auf dem Boden ablegen und Knie geschlossen lassen. Gesamt 11 bis 20 Wiederholungen. Trainings-Plus: Zusätzlich einen Fuß vom Boden lassen und das Bein strecken - dabei das Becken nicht nur Seite abheben lassen. Bein nach 11 Wiederholungen wechseln, ohne das Po abzulegen. Viermal 11 Wiederholungen - je zweimal mit jedem Bein. Am Ende das gestreckte Bein für fünf Sekunden halten. DAS BRINGT'S: kräftigt Beckenboden, Po und unteren Rücken.



4 Sitpack im Anflug

SO GHT'S: In Rückenlage Beine geschlossen anheben, Knie sind senkrecht über dem Becken, Unterschenkel waagrecht, der Kopf liegt auf der Unterlage. Nun das Baby bündchlings auf Mamas Unterschenkel legen und an den Händen festhalten. Bauchtiefer zur Hüfte ziehen, einatmen und dabei die Beine in Richtung Kopf, dann ausatmen und dabei die Beine wieder wegchieben. Gesamt 11 bis 20 Wiederholungen. Wichtig für diese Übung darf die Rektus abdominis - Spalt in der Mitte der geraden Bauchmuskulatur, der sich nach der Geburt wieder verkleinert - nicht größer als zwei Zentimeter sein (Kurztragen). Trainings-Plus: Heben Sie den Kopf vom Boden an und halten Sie nach jeder Runde noch fünf Sekunden lang die Position. DAS BRINGT'S: kräftigt die Bauchmuskeln.



Mit Schwung und Baby wird trainiert. Kanga-Erfinderin Nicole (oben) konnte schon Hunderte Mütter für ihr Konzept gewinnen. Auch Daniela – selbst Fitness-Trainerin – war von dem ungeschwollenen Programm begeistert (links).

Mama mia!

Vor dem Tanz-Studio in der Wiener Neubaugasse versammeln sich bei unserem Besuch am frühen Vormittag immer mehr Frauen, die eine große Gemeinsamkeit verbindet: Sie erscheinen mit ihrem Baby. Wollen die nächste Stunde mit Kanga-Training verbringen – um Fitness zu tanken, den Körper in Form zu bringen – und listigen Schwangerschafts-Speck zum Schmelzen zu bringen. Werden dabei „wie ein Känguru“ das Baby am Körper tragen – die Winzlinge in das Fitness-Programm mit „einbauen“. Kanga-Erfinderin Nicole Pascher, eine erfahrene Fitness-Trainerin: „Frauen wollen nach der Geburt ihren Körper wieder möglichst rasch auf Vordermann

Schon wenige Wochen nach der Geburt können Mütter gemeinsam mit ihren Babys ein Spezialtraining beginnen, das fit macht, die Figur formt – und die Winzlinge – trotz rhythmischer Musik – in wohligen Schlummer versetzt.

Von Ingrid Altmann (Text) und Reinhard Hill (Fotos)

schon ab der 6. Woche mitmachen darf. Die Winzlinge kommen in eine sogenannte Manduka-Trage, die an der jeweiligen Mami festgeschnallt wird. Am Rücken, an der Seite – oder vor dem jetzt schon immer flacher werdenden Bauch. Nicole, die es als Tänzerin einst sogar bis nach New York geschafft hat, erklärt die Übungen und Choreografien. Noch ein paar Be-

wegungen am Boden zum Aufwärmen. Dann geht's los. Mama mia – der Abso-Obst-uram beizt erdentlich ein. Ganz gezielt zum Rhythmus bewegen sich die Kangas – heute sind es die Fortgeschrittenen – im Studio. Immer von ihrer Trainerin, die selbst Mutter von 3 Kindern ist, stimmgevoigt animiert. Die jüngste Tochter Pamina ist beim Training stets dabei.

Die Kleinen fühlen sich in der Manduka-Trage so wohl, dass sie einschlummern

Schon nach wenigen Minuten perlen Schweißtropfen. Flären sich Wangen rot. Werden die Winzlinge selbst immer leiser. Nach einigen Minuten sind alle – wirklich alle Babys – eingeschlafen. Schlummern selig am Körper ihrer Mama, die dem Körper während dieser Trainingseinheit wirklich einiges abverlangt. Bis zu 600 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 Anleitungen einer speziellen DVD.

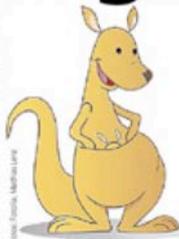
Ideal fand die Kanga-Stunde auch unser Fest-Turner-Team Daniela mit Söhnchen Christoph. 18 Wochen. Selbst durchtrainierte Fitness-Trainerin mit Schwerpunkt Kraftkammer streut sie ihrer Kollegin zum Abschied Rosen: „Hältst du Kanga nicht erfunden, dann hätte ich es gemacht. Es ist wirklich großartig!“ www.kangatraining.at Tel: 0650/555 81 72



Geübte Mamas können bis zu 600 Kalorien in einer Kanga-Einheit abbauen bringen – aber wohl mit dem Baby.“ Also entwickelte die 38-Jährige Wienerin vor zwei Jahren gemeinsam mit Ärzten und Hebammen ein Trainingsprogramm, in dem der Säugling

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 gebackenen 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.



Basisübung für die tieflegende 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

daselbe 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 tieflegende Bauchmuskulatur muss kräftig sein, bevor man die geraden Muskeln trainiert. Übung für den Beckenboden: Um diese Muskeln zu lokalisieren, stoppen 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:** Geben 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. Langsam die Geschwindigkeit steigern. 30 Wiederholungen.

Kräfte Muskeln für den Bauchbereich

Anschließend Kniebeugen machen, dabei das Gewicht auf die Fersen verlagern, leicht vorbeugen. Die Beine bleiben anfangs 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 Rohrer

Der Nachwuchs genießt den engen Kontakt und entspannt sich

Nähere Informationen und DVD-Bestellung unter www.kangatraining.at oder Tel: 0650/555 81 72



1 FULL PAGE ARTICLE IN GERMANY'S LARGEST PARENTAL MAGAZINE
300.000 READERS

Jobwunder

Text Nora In'au
Michaela Hartweg

Baby

Eltern

Was tun, wenn der alte Job nicht zum neuen Leben passt? Vier Mütter, die wir Ihnen hier vorstellen, haben den Wechsel zu etwas ganz Neuem gewagt

70

MÄRZ 2011 ELTERN



DIE PROFESSIONELLE

Nicole Pascher hat ein Fitnesstraining speziell für junge Mütter entwickelt – das Geschäft boomt.

■ Alles fing damit an, dass Pamina schrie. Sie wollte nicht auf der Decke liegen, während ihre Mama trainierte. Also nahm Nicole Pascher ihre kleine Tochter kurzentschlossen in die Trage – und siehe da: Viele Übungen klappten auch mit Baby vorm Bauch, und Pamina schlief zufrieden ein.

Damit war die Geschäftsidee geboren: ein Workout, bei dem Mütter ihre Kinder am Körper tragen können. Als ausgebildete Tänzerin und Fitnesstrainerin hatte Nicole vor den Kindern bereits Erfahrung als Trainerin gesammelt. Ein toller Job, nur leider nicht familienfreundlich.

Nun bringt ausgerechnet das dritte Kind sie in die Fitnessbranche zurück: Bereits in der Schwangerschaft hatte Nicole eine Fortbildung speziell zum Training mit Schwangeren und jungen Müttern gemacht. Nun entwickelte sie das Workout zur Theorie: Kangatraining. Sie gibt Kurse, produziert eine DVD, bildet weitere Kangatrainerinnen aus. Der Erfolg gibt ihr recht. Die Ausbildungskurse zur Kangatrainerin sind für die kommenden Monate schon ausgebucht. www.kangatraining.com

KANGATRaining ON TV

It did not take long until several TV stations started with TV reports about Kangatraining in Europe, Australia, Chile....





drehscheibe
DEUTSCHLAND

drehscheibe
DEUTSCHLAND



Heidi Mitter
trainiert mit Sohn Julian



...nab, noch im Fieber?
...völlig blüh



KURZ
VOR
5

Dr. Simone Koch
Kursleiterin mit Tristan

rbb



KANGA
Olivia Stögner
Kanga Trainerin

Kanga Trainerin
Olivia Stögner

KANGA

For more information please contact:

Kangatraining Founder Nicole Pascher

email: info@kangatraining.com

Tel.: 011-43-650-555-81-22



LET'S KANGA

