

42. 12.05.2012

Baby im Beutel macht Mama fit

KANGATRaining Christine Steinebach bietet in Nackenheim Workout für Mütter an / Kind ist im Tragetuch dabei

Von
Lena Fleischer

NACKENHEIM. Kängurubabys verbringen nach der Geburt zwei bis drei Monate im Beutel, ganz nah bei der Mutter. Mit Baby im Beutel sind auch hierzulande bereits Mamas unterwegs. Nun können sie ihr Neugeborenes sogar an den Bauch geschnallt mit zum Sport nehmen. Während das Kleine kuschelt, tut die Mutter was für sich. Das ist das Prinzip beim „Kangatraining“, einer neuen Form des Workout. Christine Steinebach holt die Idee, die aus Österreich kommt, nach Nackenheim und Bischofsheim. Ab Februar bietet die ausgebildete Fitnessstrai-

nerin das Ganzkörpertraining an. Dazu braucht es nicht viel mehr als bequeme Kleidung und ein Tragetuch samt Baby.

Allerdings dürfen Mütter erst nach dem Okay des Arztes loslegen. „Etwa sechs bis acht Wochen nach einer natürlichen Geburt kann mit dem Kangatraining angefangen werden“, sagt Steinebach. Wer einen Kaiserschnitt hinter sich hat, sollte etwa vier Wochen länger warten.

Weil Christine Steinebachs eineinhalbjährige Tochter Sina eben nicht abgegeben werden wollte, während ihre Mutter Kalorien verbrannte, musste sie sich etwas einfallen lassen. Die 36-Jährige weiß aus eigener Erfahrung ganz genau, wie schwierig es ist, sich um den Nachwuchs zu kümmern und gleichzeitig die eigene Fitness nicht zu vernachlässigen. Zwar seien viele Mütter nach der Geburt mit ihrer Figur unzufrieden – doch die Fürsorge für das Kind, Erschöpfung durch Schlafmangel und Aufgaben im Haushalt, ließen ein effizientes Training meist nicht zu.

Eine Stunde in der Woche muss investieren, wer zum Kangatraining geht. Es geht dabei um Ausdauer und Kräftigung: „Die Übungen sind auf die Bedürfnisse frisch gebackener Mütter angepasst. Es zielt auf die tiefliegenden Bauchmuskeln, stärkt den Beckenboden und regt das Herz-Kreis-

lauf-System an“, erklärt Christine Steinebach. Sie zeigt den Muttis Aerobic-Grundschriffe und verzichtet dabei auf Sprünge oder wilde Drehungen, schließlich sollen die Übungen auch angenehm fürs Baby im Beutel sein. „Babys lieben es, getragen zu werden und den Herzschlag der Mutter zu hören“, hat Steinebach erfahren. Während die Mütter zu flotter Musik aus den 70er- und 80er-Jahren trainieren, können die Kleinen schlummern: „Die meisten Babys schlafen nach zehn Minuten ein und sind ruhig und glücklich“, verspricht die



Christine Steinebach und Tochter Sina sind ein eingespieltes Team in Sachen Kanga. Foto:Rafael Kalekta

Trainerin. Vorteil für die Mütter: Sie haben die Hände frei und tun was für sich, und zwar ruhigen Gewissens und ohne Babysitter. Ganz nebenbei bleibt noch Zeit, Erfahrungen auszutauschen und für erste Baby-Freundschaften. Aber es soll kein Kaffeekränzchen sein: „Die Mütter kommen schon ins Schwitzen“, sagt Christine Steinebach voraus.

Übrigens: Wenn das Baby größer wird, kann es auch auf dem Rücken getragen und mit zum Kangatraining genommen werden. Vorwiegend richtet sich der Sport an Mütter von Kindern im ersten und zweiten Lebensjahr. „Je schwerer ein Kind wird, desto fitter wird die Mutter“, erklärt Steinebach, die in Wien bei der Erfinderin des Sports, Nicole Pascher, eine Ausbildung zur lizenzierten Kangatrainerin absolviert hat. In den Kursen wird sie gemeinsam mit Tochter Sina zeigen, wie's geht. Steinebach findet: „Beim Kangatraining kriegen alle, was sie wollen: Die Mütter können an ihrer Figur arbeiten und die Babys sind dabei und genießen die Nähe.“

KURSE

► Das **Kangatraining** bietet Christine Steinebach ab Donnerstag, 2. Februar, als achtwöchigen Kurs jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr in Kooperation mit dem TuS 06 in Nackenheim und von 11.15 bis 12.15 Uhr in Kooperation mit dem Fitness-Studio „Fitpro Center Ginsheim“ in Bischofsheim an.

► Der Acht-Wochen-Kurs kostet **89 Euro**, Schnuppertraining ist für 12,50 Euro möglich.

► Infos und Anmeldung unter www.kangatraining-mainz.de oder Telefon **01 76/39 40 44 56**.