

Beim Kanga-Training kommen Mütter ins Schwitzen

Darum trägt der Nachwuchs nur einen Body und Stulpen – denn er ist in einer Tragehilfe an Mamas Körper

Von Liliane Zuuring

Neugierig blickt Tilda (zehn Monate) auf dem Rücken von Mama Tinneke Vanderborcht (35) über deren Schulter hin zu Kirsten Laurien (38). Sie trägt den schon eingeschlafenen Milan (drei Monate) vor dem Bauch. Beide Kinder entspannen, während Mama schwitzt – beim Kanga-Training.

Dieses Angebot gibt es neu in Blankenstein in der Praxis „Auszeit“ von Bettina Zünkeler, Am Roswitha-Denkmal 21b. Die Physiotherapeutin entwickelte 2010 ihr eigenes Mama-Wellness-Konzept, das 2012 für den Wellness-Innovation-Award nominiert war. Sie konnte die zertifizierte Kanga-Trainerin Zsuzsanna Droppil für den Kursus gewinnen.

Mit Kanga beginnen können Mütter nach der Rückbildungsgym-

nastik „Das Training beachtet nicht nur die Bedürfnisse der Mütter, sondern auch der Kinder“, so Droppil. Denn für die Kinder ist die Stunde eine Kuscheleinheit. Sie sind in einer Tragehilfe immer nah bei Mama – und mit ihrem zunehmenden Gewicht verlangt das Training auch der Mama mehr ab.

Wer keine Tragehilfe hat, bekommt sie von Droppil. „Ich habe auch eine Trageberaterin, die infor-



Zsuzsanna Droppil (li.) schaut, ob Milan gut in Kirsten Lauriens Trage sitzt.

miert“, erklärt sie. Penibel prüft die Trainerin vor dem Start, ob das Kind in der richtigen Position ist.

Beckenboden schonen

„Es ist gut, wenn die Mütter vorher stillen. Dann ist das Kind zufrieden – und es ist auch gut, damit die Brust dann nicht spannt“, erklärt Droppil. Sie hält die Teilnehmerinnen an, die Babys bis auf den Body auszuziehen, gibt ihnen dann bunt geringelte Stulpen für die Kinder, damit die Beinchen nicht kalt werden. „Bleiben die Kinder komplett angezogen, wird ihnen zu warm, denn die Mütter schwitzen“, erklärt Droppil.

Bettina Zünkeler gefiel das Konzept auf Anhieb. „Als ich damals Mutter wurde, gab es das nicht. Mir ist hier wichtig, dass sich nicht ein Kursus an den anderen anschließt, vorher soll Zeit zum Wickeln, nachher zum Erzählen sein.“ Sogar äl-



Kanga (v.li.): Tinneke Vanderborcht mit Tilda, Kim Adamek mit Lilia, Kirsten Laurin mit Milan, Martina Ruppach mit Elias und Zsuzsanna Droppil. FOTOS: BIENE HAGEL

tere Geschwister können mit zu dem Vormittagskursus gebracht werden, können sich in einer Spielcke beschäftigen. „Kanga macht Spaß“, sagt Kim Adamek (35), die mit Lilia (1) mitmacht.

Der V-Step zur Musik, die Schritte, die Choreographie erinnern an

Aerobic. Aber: Es gibt keine Sprünge, kein Aufstampfen, keine Bauchpressen – denn das würde dem Beckenboden der Mütter laut Droppil schaden.

Termine/Info: Mail an info@auszeit-blankenstein.de, Telefon: ☎ 0172/ 746 62 96.