

## Aerobic mit Babys: Fitness für Mutter und Kind in Gera



Kangatraining mit Bettina Rose in der Heinrichsbrücke in Gera.

### **In Gera können Mütter mit ihren Babys wieder fit werden. Kanga-Training gibt es im Umkreis nur noch in Jena oder Borna.**

Gera. Vor zwölf Bäuchen hängt im großen Saal des Gasthauses Heinrichsbrücke die Zukunft Geras. Zwölf junge Mütter und eine Großmutter folgen gestern, ihr Baby oder Enkel in einer Trage vor sich, den zackigen Vorgaben von Bettina Rose: "Ziehen. Und vier. Und drei. Und zwei. Noch halten. Und jetzt locker." Dann haben es die Frauen geschafft. Aber nur bis zur nächsten Übung. Eine Stunde wird der Kanga-Kurs, eine Art Aerobic-Kurs mit Babys, dauern.

Meist zu Musik der 70/80-er Jahre gibt es eine Aerobic-Version ohne Drehungen und Sprünge. Dies würde Babys zu sehr belasten, sagt die 34-jährige Rose. Die Babys sind zwischen vier Monaten und anderthalb Jahren. Aber schon ab zwei oder drei Monaten nach der Geburt könne mit Babys trainiert werden, "natürlich erst nach Rücksprache mit dem Frauenarzt", betont sie.

Derzeit trainiert Rose 30 junge Mütter Väter sind noch keine dabei in vier Kanga-Kursen, der Name stammt vom Känguru bei Winnie Pooh. Zu knackiger Musik stärken die jungen Mütter Rücken, Beckenboden, Bauchmuskeln sowie das Herz-Kreislauf-System. Der Muskelkater ist danach stets in Lauerstellung.

"Das ist schon sehr anstrengend, aber es macht super viel Spaß", sagt die 27-jährige Nicole Heller aus Rusitz. "Man merkt schon, was man da macht. Aber ich habe dabei auch eine Stunde ganz intensiv mit meinem Kind", ergänzte Daniela Kröber aus Negis. Bis aus Ronneburg, Köstritz oder Weida reisen die Frauen an. Und natürlich kommen sie auch, um sich untereinander auszutauschen. "Sport in der Gruppe macht einfach mehr Spaß als zu Hause", erzählt die 24-jährige Susann Wittig aus Gera. Die Babys sind ruhig, manche schlafen. Gründe seien die Nähe zur Mutter, aber auch, dass sich die Bewegungen wie im Mutterleib anfühlen, erklärt Rose.

Die Sportwissenschaftlerin ließ sich in Österreich für das Kanga-Training ausbilden, weil sie für die kalte Jahreszeit eine Ergänzung zum Buggysport suchte. Bei diesem hatten sich im vergangenen Sommer jede Woche rund 90 Mütter mit ihrem Kinderwagen im Hofwiesenspark wieder fit gemacht.

Inzwischen organisiert die Geraerin, die aus Erfurt stammt, Buggysport-Kurse in Leipzig und Jena und seit diesem Jahr nun Kanga-Training. In ihrer Firma "Buggy Sport. Fit mit Kind und Kutsche" arbeiten in freier Mitarbeit acht Trainer. Dazu berät zum Beginn eines Kanga-Kurses Antje Nespetha, wie ein Kind richtig in einer Trage gehalten wird. "Eine Trage für Babys ist sehr selten geworden", sagt Bettina Rose. Gründe seien wohl, dass es vielen zu schwierig erscheine oder sie Möglichkeit gar nicht kennen würden.

Die Idee für die Mutter-Kind-Fitnesskurse kam ihr, als sie nach ihrem zweiten Kind vergeblich danach suchte. Und vor zwei Jahren begann sie einfach selbst damit. Inzwischen kann sie von ihrer Firma leben.

Am Anfang war Bettina Rose skeptisch gewesen, ob ein Kanga-Training in Gera funktionieren könnte. "Ich dachte, die Stadt ist ja im Schnitt sehr alt. Aber das Training zeigt, dass die Stadt sehr dankbar ist für solche Angebote".

**Quelle / Author: Robert Mailbeck / 27.01.12 / OTZ**