

Fit mit Kind und Kutsche: Fitnesskurse für Mütter in Jena und Gera



Buggy Sport im Hofwiesenpark. Foto: Peter Michaelis

Gera. An die Zeit nach der Geburt ihrer zweiten Tochter kann sich die Geraerin Bettina Rose noch sehr genau erinnern: Luise war ein Schreibaby, das oft nur dann friedlich schlummerte, wenn es im Kinderwagen durch die Gegend geschoben wurde. Zeit und Gelegenheit, einen Fitnesskurs zu besuchen, um den Schwangerschaftsspeck wieder loszuwerden, hatte die junge Mutter nicht: "Ich war verzweifelt auf der Suche nach einem Kurs, zu dem ich mein Baby mitnehmen konnte. Aber da ich vergeblich suchte, fing ich an, einfach mit dem Wagen raus zu gehen und Kraft- und Ausdauerübungen bei den Spazierfahrten mit meiner Tochter zu machen", erzählt die Diplom-Sportwissenschaftlerin für Rehabilitation und Prävention.

Große Nachfrage

Während die kleine Luise schlief, walkte ihre Mutti den Wagen vor sich her schiebend durch den Park, machte an Bänken Halt oder hielt sich am Griff des Wagens fest, um sich zu dehnen, zu strecken oder die Füße zu kreisen. Ihr Baby war ihr dabei immer nahe, ein Blick in den Wagen gab ihr die Gewissheit, dass alles in Ordnung war. Die frische Luft tat ihr Übriges, die Ausflüge bekamen Mutter und Kind gut. Bald schlossen sich Bettina Rose einige Frauen aus ihrem Rückbildungskurs an, so dass sich regelmäßig eine kleine Gruppe zum Sporteln im Hofwiesenpark traf. "Und dann entwickelte sich eins aus dem anderen", blickt die 34-Jährige zurück. Noch in ihrer Elternzeit bot sie im Familienzentrum Bieblach-Ost zwei kostenlose Kurse für jeweils zehn frischgebackene Mütter an, die ihrer Erfahrung nach acht bis zwölf Wochen nach der Entbindung mit dem Training beginnen und etwas für ihr Wohlbefinden tun können. Das Ganze kam so gut an, dass sich Bettina Rose entschloss, sich mit dem Konzept "Buggy-Sport fit mit Kind und Kutsche" selbstständig zu machen. Die Nachfrage ist riesig und der Stammgast auf dem Geraer Buga-Gelände längst daran gewöhnt, dass Müttergruppen mit Kinderwagen flott an ihm vorbei ziehen. Bettina Rose freut sich, dass viele Krankenkassen die Kosten für den Zehn-Wochen-Kurs übernehmen, weil sie die Idee Mütter treiben einmal pro Woche Sport unter

professioneller Anleitung und verbringen dabei Zeit mit ihrem Baby an der frischen Luft überzeugt.



Die Kurs-Stunden bestehen aus einem Wechsel von Ausdauer- und Kräftigungsübungen: Die Mütter wärmen sich auf, gehen strammen Schrittes durch den Park und bringen etappenweise alle Muskelgruppen auf Trab, wobei nicht nur der Kinderwagen zum Trainingsgerät avanciert, sondern auch Zäune, Mauern, Bänke. Lässt

es das Wetter zu, packt Bettina Rose Therabänder oder Togu Brasil einen Handtrainer aus, im Sommer auch Matten. Natürlich wird beim Training gescherzt und gelacht, "und nebenher bin ich auch noch Babysitter und Mütterberater", stellt Bettina Rose schmunzelnd fest. Die Kleinen bleiben zwar im Wagen, während ihre Mütter schwitzen, doch nicht allen fallen dabei die Äuglein zu: "Fläschchen geben, Nuckel reinstecken das gehört mit dazu, damit die Muttis sich ganz ihren Übungen widmen können." Das Fitnessstraining stärkt nicht nur das Bindegewebe und verbessert die Ausdauer, die Mütter mit kleinen Kindern unbedingt brauchen, sie hilft den Frauen auch aus der Isolation, in die sie oft nach der Entbindung geraten: Die Mütter tauschen sich über den Alltag mit dem Baby aus, treffen sich nach dem Sport zum Plausch beim Kaffee und schließen im besten Falle neue Freundschaften.

Inzwischen hat Bettina Rose ihren Aktionsradius sogar noch vergrößert: Seit dem vergangenen Jahr bietet sie Fitnesskurse in Jena an, im März startet ein erster Kurs in Leipzig. Möglich ist das der Zweifach-Mutter, weil sie inzwischen acht freie Mitarbeiter durchweg Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten hat, die ihre Idee vor Ort umsetzen. Denn eines soll auf keinen Fall passieren: Dass Bettina zu wenig Zeit für Charlotte (5) und Luise erübrigt, die mit ihren zweieinhalb inzwischen deutlich entspannter ist.

Quelle / Author: Sibylle Göbel / 09.02.12 / TLZ