

Babys schlafen - Mütter kommen in Schwung

Reinbek (kb). Viele Mütter, die nach der Geburt die Rückbildungsgymnastik absolviert haben, fühlen sich trotzdem lange noch nicht fit. So ging es Sarah Söldner (31) nach der Entbindung ihres ersten, jetzt fünfjährigen Sohnes. Außerdem hatte sie viele Fragen, die ihr niemand zufriedenstellend beantwortete: Welche Gymnastik, welches Fitness-Programm eignet sich? Wie trägt man den Säugling optimal? Sie begann zu recherchieren.

Mittlerweile hat sie einen zweiten Sohn (3) geboren, diverse Ausbildungen absolviert und sich selbstständig gemacht - mit der „Familienwiege“, in der sie „frisch gebackene“ Mütter begleitet und berät.

Einen Teil ihres Angebots können nun auch Mütter in Reinbek nutzen. Denn sie bietet in der Tanzschule Schaper an der Bergstraße einen „Kanga“-Kursus an, der die Übungen zur Rückbildung fortsetzt. „Kanga“ kommt übrigens von dem Känguru in dem beliebten Kinderbuch „Winnie Puh“. „Das Känguru trägt sein Kind im Beutel, und so ähnlich ma-

chen wir es auch“, erläutert die zertifizierte prä- und postnatale Fitnesstrainerin. „Es handelt sich um ein Work-out nach dem Wochenbett. Man beginnt damit also frühestens acht Wochen nach der Geburt“, sagt sie.

Natürlich gehe es auch darum, den Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu trainieren. Aber die Übungen sorgten für Fitness rundum. „Wir trainieren mit dem Baby im Tuch oder der Tragehilfe. Werden sie größer, sitzen sie in einer Art Rucksack. Das zunehmende Gewicht steigert den Fitnessfaktor“, erläutert Sarah Söldner. Prima sei auch der Effekt, dass keine Kinderbetreuung gebraucht werde. „Im Kursus bin ich eigentlich die einzige, die spricht. Die Babys verschlafen das Training meistens.“

Wer sich den Kanga-Kursus anschauen möchte, bei dem noch fünf Plätze frei sind, sollte sich über www.familienwiege.de anmelden. Acht Termine, donnerstags von 10 bis 11 Uhr, kosten 95 Euro. Los geht es bereits übermorgen.



Sarah Söldner (31) bietet „Kanga“-Kurse für Mütter an, ab acht Wochen nach der Geburt.