

## Bei mir werden Mamis wieder fit!



Fit werden nach der Schwangerschaft und das MIT Baby. Das bietet Kangatraining, benannt nach dem Känguruh „Kanga“ aus Winnie Pooh. Das Baby macht das Training am Boden und danach in einer Tragehilfe mit. Während Mama an ihrer Fitness arbeitet, kann sich das Baby voll entspannen und die Nähe zu seiner Mutter genießen. Beim Kangatraining muss die Mama nicht warten, bis ihr Baby schläft oder hoffen, dass es während des Workouts ruhig ist. Das Gegenteil ist der Fall: Die beste Zeit, um mit dem Training zu starten, ist wenn das Baby unruhig ist, vielleicht sogar müde und nicht einschlafen kann. Und das macht das Kangatraining so einzigartig. Dein bestes Workout in Geborgenheit!

„Es ist wichtig, die richtige Tragehilfe zu benutzen, damit das Baby richtig gestützt und das Gewicht gleichmäßig verteilt wird“, erklärt Sarah Söldner. „Sonst bekommt die Mutter Rückenschmerzen oder die Tragehilfe drückt wie ein zu enger Gürtel auf den Beckenboden.“

Sarah Söldner hat selbst zwei

Kinder und wollte sich nach der Geburt beruflich verändern. Schon seit Sommer 2013 bietet Sie jungen Eltern eine Familienbegleitung in Form von Trageberatung, Stillberatung und Babykursen an. Fit werden wollte Sie aber auch, und entdeckte das Kangatraining für sich. Im Raum Vierlanden bietet Sie ab März KangaOnWheel an. Hier können die Mütter selbst entscheiden, ob Sie ihr Kind tragen möchten, oder im Kinderwagen schieben wollen. Das Training findet im Freien statt. Für Kangatraining ist Sie noch auf der Suche nach einem geeigneten Raum. Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mütter und die ihrer Babys abgestimmt.

Im Intervalltraining wird sowohl die Grundlagenausdauer aufgebaut als auch die tiefliegende Bauchmuskulatur, Rücken und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt. Es gibt mehrere Schwierigkeitsstufen und dadurch ist gewährleistet, dass jede Teilnehmerin sich weder unter-, noch überfordert fühlt. Unterlegt wird das Training mit den Lieblingssongs aus der Teenager-Zeit der Mamas, - Wunschlieder inklusive.

„Die meisten Babys schlafen nach kurzer Zeit ein. Die Nähe zur Mutter und die Bewegung wirken auf sie entspannend“, sagt Sarah Söldner.

Weitere Informationen, Kurstermine und Anmeldung finden Sie unter:

[www.familienwiege.de](http://www.familienwiege.de)  
[info@familienwiege.de](mailto:info@familienwiege.de)  
 Tel: 0151- 54413814

Sarah Söldner

## Sonderausstellung der KZ-Gedenkstätte

(ar) Noch bis zum 29. März können Sie sich in der Zentralbibliothek der Hamburger Bücherhallen die Sonderausstellung der KZ-Gedenkstätte Neuengamme „Der Hamburger Hafen im Nationalsozialismus. Wirtschaft, Zwangsarbeit und Widerstand“ ansehen. Anhand von Zeitzeugenberichten, Dokumenten und Fotos informiert die Ausstellung über die Folgen des Kriegsbeginns für die Hafenwirtschaft, für die Werften, aber auch für den Flugzeugbau und die Erdöl-

industrie. Auf den Werften wurden in eigenen Außenlagern mehrere Tausend KZ-Häftlinge zur Zwangsarbeit eingesetzt. So zum Beispiel auch auf Hamburgs bekannter Traditionswerft Blohm & Voss, die im Dritten Reich zu den wichtigsten Produzenten von Handels- und Kriegsschiffen gehörte. Die Ausstellung in der Zentralbibliothek Hamburger Bücherhallen am Hühnerposten 1 ist montags bis samstags von 11 – 19 Uhr geöffnet.