

Baby-Hanteltraining für Supermamas

Fitnesskurs | VHS hat Angebot für Mütter mit vier bis zwölf Monate altem Nachwuchs

Es ist ein Montagvormittag, an dem Denise Bernard den Kurs »Fit mit Baby« der Volkshochschule Hechingen ganz oben im Dachgeschoss anbietet – ein Vor-Ort-Besuch.

■ Von Anna Adler

Hechingen. Schon zehn Minuten vor Beginn trudeln die ersten Mütter mit ihrem Nachwuchs ein. Die Kleinen schlafen noch. So kann das Aufwärmprogramm erst einmal ohne Beteiligung der Kinder stattfinden.

Damit sich die Kinder nicht gegenseitig die Schnuller mopsen können, während ihre Mamas turnen, sind für das Fitnessprogramm der Mütter nur vier bis zwölf Monate alte Babys als Sportpartner geeignet, die noch nicht krabbeln können. Werden die Kleinen einmal mobil, ist es aus mit der mütterlichen Konzentration.

In diesem Kurs sind es lauter Jungs und alles Erstgeborene. Bald hört man zwischen Denis' Ansagen auch mal ein Glucksen aus den Babytragen. Die Trainerin motiviert ihre Teilnehmerinnen nun zu einigen Dehnübungen. Bald sind die Kleinen agil und werden mit auf die Yogamatten positioniert. Koordination ist gefragt: Mit einer Hand wird das Baby mit einer Rassel beschäftigt, während man mit dem Rest des Körpers am Stretching arbeitet. Und rollt die Rassel mal davon, lacht man gemeinsam. Die Kinder sind inzwischen hellwach und schauen ihren Mamas sichtlich verwundert zu, aber begeistert bei ihren Übungen zu.

Das Tempo zieht an. Jetzt geht es in die zweite Phase: die Babys werden in das Training mit einbezogen. Zu Pop-Liedern wie »Señorita« und »Dance Monkey« wird jetzt mit den »Baby-Hanteln« trainiert: Wo eine normale Hantel vier Kilogramm hat, wiegt ein Wonneproppen um die acht Kilo, eine echte Herausforderung! Von Kicks, Lunges (Ausfallschritt) bis zu Push-Ups ist alles mit dabei: Übungen, die auch schon ohne Baby anstrengend wären, wer-



Fitness trainieren können Mütter auch mit Babys auf dem Arm, wie ein Kurs an der Volkshochschule zeigt.

Foto: Adler

den mit den Kleinen als Zusatzgewicht noch mal eine Runde heftiger.

Nach dem Ende des Trainings bleibt noch ein Moment, um ein Schwätzchen zu halten: Eine Mama mit ihrem vier Monate alten Sohn, die jetzt schon länger dabei ist, erzählt dabei. Sie macht mit, um sich auch nach der Schwangerschaft fit zu halten und vor allem Kontakt zu anderen frischgebackenen Mamas aufzubauen. Sie freut sich, dass es so ein Angebot an der Hechinger VHS gibt: »In Balin gibt es so etwas nicht.«

Viele Vorurteile zum Thema Sport in der Schwangerschaft

Die Leiterin, Denise, konstatiert: Seit Corona ist es für sie schwierig geworden, Kurse wie diese anzubieten. Sie sieht das VHS-Fit-Mit-Baby-Training als Chance und »unverzichtbares Angebot«, auch für »schmalere Geldbeutel«, ein »himmelweiter Unterschied« zu anderen überbeurteilten Kursen. Denise ist sich

nicht sicher, warum es im letzten Jahr weniger Anmeldungen gab, wünscht sich aber, dass man bald wieder auf ein Normalniveau kommt.

Eventuell liegt der Rückgang an den vielen Vorurteilen, denen sie als Trainerin und Mutter bei dem Thema Sport in der Schwangerschaft schon begegnet ist. Sie bemängelt die Überzeugung vieler Leute, die sagen, wenn man schwanger sei, dürfe man sich nicht sportlich betätigen.

Denise bezeichnet einige solcher Tipps aus den Baby-Portalen als »absurd«, zum Beispiel, dass man keine Squads während der Schwangerschaft machen dürfe und lacht kopfschüttelnd: »Als wäre Schwangersein eine Krankheit!« Sie selbst hat während ihrer Schwangerschaft bis zu vier Trainingsstunden pro Woche gegeben, das sind mit Vorbereitung sieben Stunden Sport in einer Woche.

Viele typische Probleme Schwangerer, wie etwa Rückenschmerzen, könnten gerade durch Training behan-

delt werden, so Denise. Trotzdem gibt es bestimmte gesundheitliche Bedingungen, die die Mamas und Babys einhalten müssen: Ein Rückenbildungskurs für die Mütter ist zuvor absolut notwendig. Bei den Babys ist das Mindestalter von vier Monaten sicherheitstechnisch relevant, da erst dann die Kopfmuskulatur der Kleinen stark genug ist, um bei den Übungen das Köpfchen stabil zu halten. Denise will ihren Teilnehmerinnen die Angst nehmen: »Viele Erst-Mamas sind verunsichert und wissen nicht, ob sie so ein Training machen können.« Aber Denise weiß, wovon sie spricht: Sie hat ihren Sohn Marius dabei, einen von fünf Kindern.

Da sie selbst Kinder hat, weiß sie genau, wie viel sie »ihren Mamas« zutrauen kann. Die ausgebildete Fitnesstrainerin hat ihre Lizenzen zum Teil noch in ihrer Schwangerschaft erworben und es war sofort naheliegend, die Kurse gerade für Mamas anzubieten, die sich einmal auf sich selbst besinnen möchten. Allerdings: Oft

mangelt es den jungen Müttern daheim an Antrieb: »alleine ist es schwierig, sich zu motivieren«. Da hilft der nette Austausch und das Gruppentraining, aus dem Trott auszubrechen und sich mit Gleichgesinnten in Bewegung zu fordern.

Dabei ist körperliche Nähe zwischen den Mamas und ihren Babys nicht nur erlaubt, bei manchen Trainingseinheiten gehört der Kuss auf die Stirn des Babys einfach dazu. Die kleinen Knirpse sind im Obergeschoss der VHS quetschen fröhlich und die Mamas hieven sie hinauf und wieder hinunter.

INFO

Die Serie

Vom Englischkurs für Erwachsene, Gymnastik mit Babys bis hin zum Klöppeln – auch in diesem Semester bietet die Hechinger Volkshochschule zahlreiche Kurse zu verschiedensten Themen. Wir stellen einige davon vor.

■ Hechingen

■ Die Stadtbücherei hat heute von 9 bis 12 Uhr geöffnet.

■ Beim Ski-Club Hechingen findet um 17 Uhr bis 18 Uhr Kinderturnen 4-8 Jahre (Tel. Anmeldung: 07471 621088) und um 20 Uhr bis 21 Uhr Pilates (Tel. Anmeldung: 0176 99357962) in der Lichtenauhalle (Gymnasium) statt. Die Zollerburgläufer treffen sich um 19 Uhr am Weiherstadion. Tel. Anmeldung: 07471 7021254.

■ Das Hallen-Freibad hat von 6 bis 20 Uhr geöffnet.

■ Beim TV Hechingen ist heute um 19 Uhr Stepaerobic »funNRG« für Erwachsene in der Lichtenauhalle; um 18 Uhr Basketball Training U16 und für Erwachsene, Badminton für Kinder ab 12 Jahren, um 20 Uhr Badminton für Erwachsene in der Kreissporthalle; um 18.30 Uhr TVH-Training im Hallenfreibad.

■ Der Walkingtreff ist heute um 14.30 Uhr und um 18.30 Uhr am Freibadparkplatz.

■ Das Hohenzollerische Landesmuseum hat von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

Gebetsstunde in der Stiftskirche

Hechingen. Am morgigen Gründonnerstag gibt es in der Stiftskirche in Hechingen eine Gebetsstunde. Sie beginnt gegen 21 Uhr direkt nach der Eucharistiefeier. Der Ausschuss »Mission Eine Welt« und die Kolpingfamilie Hechingen gestalten die Meditation, die das Geschehen nach dem Abendmahl fortführt. Die betende Gemeinde begleitet Jesus am Ölberg in der Nacht vor seinem Tod. Leben in Todesangst ereignet sich auch heute tausendfach im Ukraine-Krieg. Daher will dieses Gebet bis etwa 22 Uhr besonders die Menschen im Krieg einbeziehen.

Osterfeierlichkeiten in Stetten

Hechingen-Stetten. Zum Auftakt der Osterfeiertage findet am Karfreitag um 17 Uhr in der Klosterkirche in Stetten eine Kreuzwegandacht statt, die unter dem Stichwort »gekreuzigte Liebe« in einer Meditation den Leidensweg Jesu nachzeichnet. Die Osterfeierlichkeiten kann man mit dem Emmausgang am Ostermontag um 10 Uhr im Klostergarten ausklingen lassen. Bei schlechtem Wetter wird dieser in die Klosterkirche verlegt.

Bürgerbüro und Hallenbad sind zu

Hechingen. Das Bürgerbüro und die Stadtbücherei sind am Karsamstag, 16. April, geschlossen. Ebenso geschlossen ist das Hallenbad an den Feiertagen Ostersonntag, 17. April, und Ostermontag, 18. April.

■ Im Notfall

NOTRUFNUMMERN
Giftnotruf: 0761/19240
Krankentransport:
07433/19222

APOTHEKEN
Sonnen-Apotheke Hechingen:
Weilheimer Straße 31,
07471/9757562

■ Redaktion

Lokalredaktion
Telefon: 07433/90 18 25
redaktionhechingen@schwarzwaelder-bote.de
Anfragen zur Zustellung:
0800/7807802 (gebührenfrei)

Georgimarkt in Hechingen

Krämermarkt | Beginn: Donnerstag, 21. April, 8 Uhr

Hechingen. Unter anderem das Schleifen von Scheren, Oberbekleidung aller Art, Ein-Euro-Artikel, Tischdecken, Socken, medizinische und kosmetische Instrumente, Kurzwaren, Schmuck, Gemüsehobel, Haushaltswaren, Pfannen und Lederwaren werden am Donnerstag, 21. April, beim Georgimarkt in der Herrenackerstraße in Hechingen angeboten.

Das gemischte und traditionelle Angebot des Krämermarktes beinhaltet natürlich auch einen Süßigkeitenstand und auch auf die Marktwurst muss ebenfalls niemand verzichten. Die Stände sind am Donnerstag von 8 bis 18 Uhr geöffnet.

Wegen des Georgimarktes ist die Herrenackerstraße in der Unterstadt am Donnerstag, 21. April, von 5 bis 20 Uhr für die Durchfahrt voll gesperrt, ebenso die Parkplätze entlang der Straße.



Das Foto zeigt einen der früheren Georgimärkte in der Herrenackerstraße in Hechingen.

Foto: Jauch

Sonntags wird geimpft

Corona | Impfzentrum öffnet wieder

Hechingen. Corona-Schutzimpfungen finden wieder im Zentrum am Fürstengarten in Hechingen statt, wie einer Pressemitteilung des Landratsamts Zollernalbkreis zu entnehmen ist. Aufgrund der rückläufigen Impffzahlen und der stabilen Regelversorgung durch die niedergelassene Ärzteschaft wurde das Impfzentrum in Meßstetten zunächst verkleinert und nun nach Hechingen zum Gesundheitsamt zurückverlegt. Ergänzend zu dem stationären Angebot werden zeitnah mobile Impfteams Impfungen anbieten, heißt es weiter. Die wichtigsten Fragen und Antworten dazu:

Wann kann man sich im Zentrum am Fürstengarten impfen lassen?

Begonnen wird diesen Sonntag, 17. April. Weiter werden sonntags Termine angeboten. Die Termine können ab Don-

nerstagvormittag gebucht werden.

Wie bekomme ich einen Termin?

Impftermine können entweder online unter www.zollernalbkreis.de/impfen oder über das Corona-Bürgertelefon unter 07433/921111 während der Sprechzeiten gebucht werden.

Welche Impfstoffe stehen zur Auswahl?

BioNTech, Moderna und Novavax.

Mit welchen Abständen werden die Impfungen für die Grundimmunisierung vorgenommen?

BioNTech ab 12 Jahren: im Abstand von drei bis sechs Wochen. Moderna ab 30 Jahren: im Abstand von vier bis sechs Wochen. Novavax ab 18 Jahren: im Abstand von mindestens drei Wochen.