

Kurs der VHS Hechingen

Fit und aktiv nach der Schwangerschaft

Anna Adler 12.04.2022 - 18:07 Uhr

Montagsmorgen um 10 bei Denise Bernard im Fit-mit-Baby Kurs der Volkshochschule Hechingen, ganz oben im Dachgeschoss: 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.

Hechingen - 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 aufs Wesentliche.

Babys werden zum Zusatzgewicht

In diesem Kurs sind es lauter Jungs und alles Erstgeborene. Bald hört man zwischen Denises 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 Wonnepoppen um die acht Kilo, eine echte Herausforderung! Von Kicks, Lunges (Ausfallschritt) bis zu Pushups ist alles mit dabei: Übungen, die auch schon ohne Baby anstrengend wären, werden mit den Kleinen als Zusatzgewicht nochmal eine Runde heftiger.

"In Balingen gibt es so etwas nicht"

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

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 überteuerten 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.

Viele Ratschläge im Internet sind "absurd"

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. Frau Bernard bezeichnet einige solcher Tipps aus den Baby-Portalen als "absurd", zum Beispiel, dass man keine Squads während der Schwangerschaft machen dürfe. Denise lacht konfeschüttelnd: "Als wäre

zum Beispiel, dass man keine Squads während der Schwangerschaft machen darf. Denise räumt kopfschüttelnd: "Als wäre Schwanger sein 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 z.B. Rückenschmerzen, könnten gerade durch Training behandelt werden, so Denise. Trotzdem gibt es bestimmte gesundheitliche Bedingungen, die die Mamas und Babys einhalten müssen: Ein Rückbildungskurs 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.

Kuss auf die Stirn des Kindes gehört zum Training

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.

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. Denise weiß, wie man Sport richtig dosiert. Und es kommt noch etwas wirklich Schönes hinzu: Körperliche Nähe zwischen den Mamas und ihren Babys ist nicht nur erlaubt, bei manchen Trainingseinheiten gehört der Kuss auf die Stirn des Babys einfach dazu. Passend dazu sehe ich die Mamas mit ihren Kindern auf- und abwippen und höre im Hintergrund ein Baby fröhlich quietschen. Ich gehe mit einem guten Gefühl nach Hause.