



Artikel publiziert am: 06.03.11

Datum: 15.03.2011 - 09.49 Uhr

Quelle: <http://www.extratipp.com/nachrichten/regionales/rhein-main/kinderwagen-wird-trainingsgeraet-1148039.html>

Kinderwagen wird zum Trainingsgerät

Frankfurt – Es ist der neue Fitness-Trend: Buggyworkout. Die Bewegung an der frischen Luft für Mamas mit Kinderwagen rollt in diesem Frühling auch nach Frankfurt. Von Andreas Einbock



© ane

Noch drei, noch zwei: Fitness-Trainerin Alix Steinhoff macht's vor und die jungen Mütter nach. Im Günthersburgpark soll nach dem Testlauf bald der erste Kurs in Frankfurt starten.

Ein kalter Wind weht durch den Günthersburgpark. Vier Kinderwagen rollen in einer Reihe und im flotten Tempo durch die Grünanlagen. Angeführt wird die Gruppe der Mamas mit ihren Kindern von Alix Steinhoff. Die Fitness-Trainerin testet mit ihrer Trainingsgruppe aus Butzbach die Übungsmöglichkeiten in Frankfurt. Denn in drei Wochen starte der achtwöchige Kurs erstmals in der Mainmetropole.'

Auf Bewegungsausführung wird geachtet

„Wir machen jetzt acht Stück, mittleres Tempo“, gibt Steinhoff vor. Neben ihrem Kinderwagen stehend beugt sich auch Christine Schakowski nach vorne. „Die Bewegung in der Natur mit anderen Mamas bringt mich ganz schön in Schwung und macht vor allem Spaß“, sagt die Musikerzieherin aus Bad Homburg, die erst vor zwei Monaten ihre dritte Tochter Jil auf die Welt gebracht hat. Unterdessen achtet Steinhoff akribisch auf die Bewegungen. „Lasst die Schulter tief und lasst euren Bauch

angespannt“, sagt die Trainerin und korrigiert die Haltung der Mütter.

Vor zwei Jahren entdeckte die gelernte Betriebswirtin das Thema für sich. „Als Mutter von zwei Jungs musste ich sowieso jeden Tag bei Wind und Wetter raus. Da kam mir die Idee dazu“, sagt Steinhoff und fügt hinzu: „Ich wollte, dass auch andere Mütter, dieses erfüllte Gefühl von Bewegung mit ihren Kindern draußen haben.“ Sie erwarb mehrere Trainerlizenzen und ließ sich für Pilates und als Personal-Trainerin ausbilden. „Der Fokus bei meinen Kursen liegt auf der Haltung und den Körperschwerpunkten. Daran muss nach einer Schwangerschaft sehr gezielt gearbeitet werden“, so Steinhoff.

Frische Luft macht Kinder müde

Den Kreislauf in Schwung bringen und die Fettverbrennung ankurbeln, soll jede der etwa 90-minütigen Einheiten. Dazu zähle neben Jogging, Beckenbodentraining und Entspannungsübungen auch die Arbeit mit Terrabändern, um die Muskulatur langsam wieder aufzubauen Steinhoff: „Wir machen nicht nur einen Spaziergang. Aber es muss alles rückschonend sein.“



© ane

Im Dauerlauf durch den Park: Alix Steinhoff führt die sportlichen Mamas an.

Sechs bis zehn Mütter trainieren gemeinsam. Bisher gibt es nur in Bad Nauheim und Butzbach eine Gruppe. Zu der zählt auch Silvia Fett. „Schön, dass ich nicht mehr mein Kind für meinen Sport wegorganisieren muss“, sagt die Schneidermeisterin und Mutter von vier Jungs. Während am Ende des Kurses die Mütter etwas aus der Puste sind, wird es auch in den Kinderwagen immer ruhiger. Noch bevor Silvia Fett anhält, sind die Augen von Sohnemann Felix zugefallen. „Die frische Luft bekommt auch den Kindern“, sagt Steinhoff.

Kursstart in Frankfurt ist am 24. März. Weitere Infos gibt's unter Telefon (06033) 3521 664 und im Internet unter www.balance-workout.de.