

Frankfurter Rundschau

Frankfurt - 29 | 3 | 2011

BUGGY-WORKOUT

Fit mit Kinderwagen



Buggy Workout im Günthersburgpark
Foto: Rolf Oeser

Von Sandra Busch

Jan-Erik brüllt. Es ist **9.35 Uhr** im Frankfurter Günthersburgpark. Die Sonne scheint. Doch Mutter Tuuli schaut genauso unglücklich drein wie ihr drei Monate alter Sohn. Ihr erstes Mal beim Sport mit Kind und Kinderwagen, beim Buggy-Workout – und Sohnemann will sich nicht beruhigen lassen. Aber noch hat Fitness-Trainerin Alix Steinhoff nicht wirklich losgelegt. Und beeindruckt ist sie von Jan-Eriks Schreierei auch nicht. „Wenn wir loslaufen, hört er auf“, tröstet sie Tuuli.

9.38 Uhr. Mit Elan traben die vier Mütter mit Kinderwagen und Trainerin los. Was tun für Bauch, Beine, Beckenboden. Für Ausdauer und Haltung. Jan-Erik brüllt immer noch. Auch Tuuli. Und Jan-Erik verstummt auf der Stelle. Nun sind auch Alix' Anweisungen zu verstehen. „Rechten Arm nach oben

ziehen“, ruft sie. Dann: „Nach hinten ziehen.“ Und kurz darauf: „Winken.“ Die ersten Parkbesucher wenden die Köpfe. Schauen verwundert auf die mit den Armen wedelnde Kinderwagenkolonne. Angenehm ist das Lin erstmal nicht. „Schon komisch, wenn die Leute so glotzen“, sagt sie. „Alleine würde ich das nicht machen.“

9.41 Uhr. Anhalten. Kniebeugen am Kinderwagen. Jan-Erik schreit wieder. „Mach dir nichts draus“, sagt Alix. „Wir fahren gleich weiter. Er wird sich dran gewöhnen – und wir auch.“ Tuuli guckt skeptisch, macht sich aber an die Kniebeugen. Alle wollen schließlich nach der Schwangerschaft wieder fit werden. Einen Rückbildungskurs haben sie schon hinter sich, das ist Voraussetzung fürs Training. „Sonst ist der Beckenboden nicht stabil“, erläutert Alix. Aber nicht nur die Fitness ist Grund, sich zum Buggy-Workout anzumelden, auch die Pfunde sollen purzeln. „Jetzt kommt der Sommer“, sagt Lin und lacht. „Da will man ja wieder besser aussehen.“

9.45 Uhr. Weiter geht's mit strammem Schritt durch den Park. „Abwechselnd Beine hoch“, ruft Alix. „Links, rechts, links, rechts.“ Schaut irgendwie nach rituellem Kinderwagen-Tanz aus. Ob es gleich anfängt zu regnen? Auch die Kinderwagenketten tanzen. Auf, ab, auf, ab. Jan-Erik beruhigt sich.

9.56 Uhr. Kinderwagen abstellen, Rückwärtsliegestütz an der Parkbank. Jacken werden ausgezogen. Die ersten Anzeichen von Anstrengung stehen den Müttern ins Gesicht geschrieben. Bianca blickt zwar gequält, findet das Buggy-Workout trotzdem gut. „Es ist sonst schwierig, mit Kind Sport zu machen“, meint sie. Denn die Frage für junge Mütter ist immer dieselbe: Wohin mit dem Baby, während Mama den Körper stählt?

Bianca hat da schon einiges ausprobiert. So was wie „Känguru“-Sport, wo das Kind im Tragetuch auf dem Cross-Trainer dabei ist. „Aber da ist die ganze Zeit das Köpfchen hin- und hergewackelt“, sagt Bianca und schüttelt den Kopf. „Das war nichts.“ Auch im Sportverein mit Kinderbetreuung war sie – war ebenso nicht ihr Ding. „Da gibt man das Kind irgendwo ab und weiß nicht, was mit ihm los ist.“ Beim Buggy-Workout ist das für die junge Mutter anders. „Jetzt kann ich Sport mit einem besseren Gefühl machen“, sagt Bianca, ihre Wangen sind vom Sporteln geröteten. „Sophie ist bei mir – und noch dazu an der frischen Luft.“

10.09 Uhr. Joggingrunde, anschließend verteilt Alix gelbe Gummibänder und ordnet Übungen zur Aufrichtung an. „Das ist wichtig, da ihr die Kinder ja oft tragen müsst.“ Also Zähne zusammenbeißen, Gummibänder überm Kopf auseinander ziehen und Rückenmuskeln stärken. Wer will schließlich später Schmerzen vom Tragen haben? Bianca sieht etwas abgekämpft aus, Tochter Sophie spielt versonnen mit dem Ball der Kinderwagenkette.

10.19 Uhr. Walken bis zum Eingangstor. Da gibt's wieder Gummibänder. Rote dieses Mal, fürs Beintraining. Jan-Erik ist wieder aufgewacht. Er quengelt. Alix schuckelt den Kinderwagen, während Tuuli mit den Gummibändern kämpft.

10.27 Uhr. Im Laufschrift weiter zur Parkmitte. Nun ist Dehnen angesagt. Inzwischen sehen alle geschafft aus. „Ist schon anstrengend“, sagt Lin. „Aber das muss ja sein, sonst nutzt es nichts.“ Jan-Erik quengelt wieder.

10.35 Uhr. Ende. Alle wollen wieder kommen. Auch Tuuli. Aber jetzt schreit erstmal Jan-Erik. „Er hat gestern eine Impfung bekommen“, sagt sie entschuldigend und verschwindet schnell. Bis zur nächsten Woche – wenn im Günthersburgpark der Kinderwagen wieder zum Trainingsgerät wird.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/frankfurt/fit-mit-kinderwagen/-/1472798/8282438/-/index.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau