

Familie und Fitness

Wie bekommen Eltern beides unter einen Hut?



iStockphoto © DNY59

Sport und Bewegung sind für Erwachsene wie für Kinder gesundheitsfördernd, das weiß heute jeder. Vor allem in unserer Lebenswelt, die geprägt ist von Technisierung und daraus resultierender Bewegungsarmut, ist es wichtig, einen Ausgleich für den Körper zu schaffen. Als Eltern haben wir in diesem Zusammenhang außerdem eine wichtige Vorbildfunktion. Wir sollten unseren Nachwuchs zur Bewegung anregen und eine gewisse Sportlichkeit vorleben. Doch oft ist das leichter gesagt als getan. Der Mangel an Zeit oder ansprechenden Angeboten und demgegenüber das Überangebot an Nässe, Kälte, Dunkelheit machen es gerade im Winter schwierig, sportliche Vorhaben umzusetzen. Suchen wir nach Lösungen!

Training mit Kind: Outdoor. Für ein Training mit Kleinkind bieten sich Walking, Jogging, Inlineskaten oder Radfahren an - moderne Sport-Buggys und Fahrradanhänger machen es möglich. Doch gegen Nässe und Kälte schützen sie natürlich nur den, der im Wagen liegt. Für den, der schiebt oder zieht, hilft nur eines: Umdenken! An dem altklugen Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung“ ist nämlich viel dran. Kindern machen Regen und Kälte normalerweise gar nichts aus und auch wir Erwachsenen täten gut daran, unsere Abneigung gegen das deutsche „Üssel-Wetter“ zu überwinden: Bewegung an der frischen Luft ist nämlich besonders gesund. Mit zwei Trainingseinheiten wöchentlich (je 25 bis 60 Minuten) tut ihr euch und eurem Nachwuchs etwas richtig Gutes! Bis minus 10 Grad ist ein Outdoor-Training in keiner Weise bedenklich. Achtet darauf, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen; wer möchte, kann sich ein Baumwoll-Halstuch vor Nase und

Mund binden, das mildert die Kälte der Einatemluft. Die richtige Belastungsintensität überprüft ihr entweder mit einer Pulsuhr (hochwertige Uhren messen die optimale Trainingsherzfrequenz automatisch) oder mithilfe des Sprechtests: Während des Trainings solltet ihr stets in der Lage sein - abgesehen von ein wenig Schnaufen - eine Unterhaltung zu führen. Wichtig: Im Winter hat man weniger Durstgefühl, trinkt daher trotzdem reichlich Wasser oder Saft-schorle.

Zur Ausstattung. Das A und O beim Ausdauersport im Freien ist die richtige Kleidung: Tragt eine Kopfbedeckung und atmungsaktive, winddichte, regenabweisende Kleidung - am besten nach dem „Zwiebelprinzip“ in mehreren Lagen übereinander. Baumwollkleidung ist weniger gut geeignet, da sie den Schweiß speichert und man schnell auskühlt. Ab 17 Uhr sind Stirnlampe und Reflektoren an der Kleidung sinnvoll. Um Stürze zu vermeiden, sind rutschfeste Laufschuhe bzw. Fahrradreifen mit winterauglichem Profil ein Muss. Inlineskaten bitte nur bei ganz trockenem Wetter. Bei richtig glatten Bodenverhältnissen bleibt ihr besser zu Hause. Eine wichtige Frage ist natürlich, welches Kinderwagenmodell für eure Bedürfnisse geeignet ist. Viele sogenannte Sport-Buggys sind bei näherer Betrachtung zu instabil oder stören den Bewegungsablauf. Lasst euch am besten beraten und testet ausgiebig!

Fürs Walking, Jogging oder Inlineskaten solltet ihr auf folgende Kriterien achten:

- Ist der Lenker so einstellbar, dass ihr bei leicht angewinkeltem Ellbogen den Oberkörper aufrichten könnt?
- Lässt das Wagengestell große Schrittlängen zu, ohne dass man gegen den Rahmen tritt?
- Ist das Radprofil winterauglich und hält die Radfederung unebenem Boden, Stöcken und Steinen stand?
- Schützt die Sitz-/Liege-Federung das Kind vor Stößen?
- Gibt es einen wärmenden Sack und ein Regenverdeck?

Fürs Radfahren gilt Folgendes: Sportliches Fahren funktioniert besser und bequemer mit einem Fahrradanhänger als mit einem Gepäckträger-Kindersitz. Außerdem haben Tester des Allianz Zentrums für Technik ermittelt, dass Anhänger im Straßenverkehr deutlich sicherer sind! Überprüft beim Kauf eines Anhängers immer, ob mit dem Modell Crashtests durchgeführt wurden und achtet auf geprüfte Sicherheit von Ansnallsystem, Kupplungssystem und Federungssystem sowie Sichtbarkeit durch Reflektoren. Meine Empfehlung: Ein etwas teureres, dafür qualitativ exzellentes und für Laufen, Inlineskaten sowie Radfahren vielseitig einsetzbares Modell ist der „Chariot“.



Training mit Kind: Kursangebote. Leider noch viel zu selten, aber durchaus im Kommen, sind Kurse, bei denen Babys oder Kleinkinder ins Workout integriert werden - Training für die Eltern und Spaß fürs Kind! Sucht gezielt bei Eltern-Kind-Einrichtungen, Fitnessclubs und Yoga/Pilates-Studios sowie im KÄNGURU-Anzeigenteil nach Angeboten wie beispielsweise „Fitness mit Baby“, „Postnatal-Yoga“ oder „Buggy-Fit“. Wenn ihr in eurer Umgebung nichts findet, schließt euch einfach mit anderen Eltern zusammen und engagiert eine Trainerin, die für euch ein Eltern-Kind-Programm konzeptioniert. Achtung: Die Kursleiterin sollte sich mit dem Thema „Sport nach der Geburt“ auskennen!

Training mit Kind: Hometraining. Wenn ihr diszipliniert seid und euer Kind es auch mal länger als 15 Minuten alleine in der Wippe oder Spielecke aushält, kommt auch ein Hometraining in Frage - das ist vielleicht etwas langweilig, dafür zweckmäßig und zeit-

„Walking, Jogging, Inlineskaten und Radfahren trainieren das Herz-Kreislauf-System, durchspühlen den Organismus mit Sauerstoff und stärken die Abwehrkräfte.“

flexibel! Für die Ausdauer sind Crosstrainer und Spinningbike am effektivsten. Kauft bitte keine Billiggeräte (unter 400 Euro), denn diese stellen aus bewegungsergonomischen und materialtechnischen Gründen eine Milchmädchenrechnung dar. In deutschen Kellern stehen massenhaft ungenutzte Hometrainer - wenn ihr nicht so viel ausgeben möchtet, wird euch ein hochwertiges, gebrauchtes Gerät viel Freude machen.

Eine weitere praktische Lösung für zu Hause sind DVD-Workouts vor dem heimischen Fernseher. Für einen überschaubaren Preis könnt ihr euch ein abwechslungsreiches Sortiment von Rücken-Training bis Dance-Fitness zusammenstellen. Bei Amazon findet ihr eine große Auswahl und zudem hilfreiche Kundenbewertungen. Mittlerweile gibt es sogar DVDs speziell für Mütter: die MamaWorkout-Serie („Fit in der Schwangerschaft“, „Rückbildungsgymnastik“, „Bauch Beine Po mit Baby“) zum Beispiel ist ebenfalls im Internet erhältlich.

Wer sich etwas Luxus gönnen möchte, bestellt einen Personal-Trainer, der das Kind in die Übungen integriert oder auch mal zwischendurch auf den Arm nimmt. Diese Variante ist zwar nicht billig, dafür aber maximal effektiv. Ihr könnt natürlich auch ein Couple-Training organisieren, dann wird's günstiger und meist auch lustiger. Qualifizierte (Personal-)Trainer findet ihr beispielsweise unter www.premium-personal-trainer.com und www.personalfitness.de.



Therapie an Land und im Wasser – unterstützt durch Wal- und Delphinlaute!

sonarium
sonarium gbr

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit besonderen Bedürfnissen.

Wir bieten Einzeltherapien und Therapien in Kleingruppen!

Intensive Wasser-Therapien

in Anlehnung an Delphintherapien · Vor- oder Nachbereitung von Delphintherapien

Therapeutische Wasser-Programme

Therapeutischer Schwimmunterricht · Kribbel-Fische (bei Hyperaktivität) · Baraccudas (bei Aggressivität) · Kugel-Fische (bei Übergewicht) · Bunte-Fische (bei besonderen Begabungen) · psychologisches Coaching · Entspannungs-Floating · Selbstbehauptungs-Training

Trocken-Floating

Langanhaltende Tiefenentspannung in Sitzsäcken mit Massage und Delphinlauten (zur Lösung von Stress, Nervosität und Blockaden)

Bewegungs-Programme

Physiotherapie · Wassergymnastik

Zusatz-Programme

Delphin-Begegnungen mit lebenden Delphinen in Duisburg · Kindergeburtstage · Geschwister-Workshops

sonarium e.V. ® · sonarium gbr
www.sonarium.org · info@sonarium.org
Tel. 02 21 / 3 56 03 80



Training mit Kinderbetreuung. Viele Eltern möchten ihr Training als „Zeit für mich“ oder gemeinsam als „Zeit für uns“ genießen. Einige Sportvereine und Eltern-Kind-Einrichtungen bieten deshalb Kurse mit parallel stattfindender Kinderbetreuung an. Das umfangreichste und vielseitigste Angebot machen allerdings die Fitnessclubs. Die Zeiten, wo man aus so einer schweißmuffigen Muckibude rückwärts wieder raus stolpern wollte, sind lange vorbei – heute findet ihr modern ausgestattete Anlagen mit freundlicher Atmosphäre

vor. Die meisten Clubs bieten stundenweise Kinderbetreuung in einem separaten Raum und damit könnt ihr folgende Vorteile auskosten: Zum einen seid ihr nicht an feste Trainingszeiten gebunden, sondern nur an die Öffnungszeiten der Kinderbetreuung. Zum Anderen könnt ihr ein großes Angebotspektrum nutzen: Gerätetraining, Kurse (Yoga, Pilates, Aerobic, Tae Bo, Workout u.s.w.), Personal-Training, Sauna, Solarium. In manchen Clubs gibt es sogar die Möglichkeit, Vibrationsplatten (z.B. „Powerplate“) zu nutzen, auf denen ihr sehr

effektiv und daher nur sehr kurz trainiert – dies würde einem quengeligen Kind sicher entgegenkommen.

Bei der Wahl des richtigen Fitnessclubs achtet ihr natürlich sowieso darauf, ob er gut erreichbar ist, euch das Angebot zusagt und ihr euch wohlfühlt. Darüber hinaus sind folgende Details wichtig:

- Öffnungszeiten der Kinderbetreuung? Mittlerweile öffnen einige zusätzlich zum obligatorischen Vormittag auch nachmittags und am Wochenende.
- Ausbildung und - noch wichtiger - Sympathiefaktor der Kinderbetreuer
- Wie viele Betreuer umfasst das Team?
- Wie viele Kinder pro Betreuer?
- Wechselt das Personal häufig oder wird mein Kind eine regelmäßig anwesende Bezugsperson antreffen?
- Gibt es eine Kündigungsoption, wenn mein Kind auch nach einigen Wochen nicht in der Betreuung bleiben möchte?

Auch bei der Kinderbetreuung gibt es natürlich eine hochpreisige Variante: Bestellt zweimal wöchentlich einen Babysitter, um zum Training zu gehen. Ihr investiert in euer Wohlbefinden und langfristig wird euer Körper es euch garantiert danken. Vielleicht konnte euch eine der hier vorgestellten Ideen überzeugen und ihr startet ins neue Jahr direkt mit sportlichen Vorsätzen – viel Spaß und viel Erfolg beim Training!

Verena Wiechers, Diplom-Sportwissenschaftlerin

Unsere Autorin Verena Wiechers ist Diplom-Sportwissenschaftlerin sowie mehrfach zertifizierte Fitnesstrainerin. Sie bildet Fitness/Gymnastik-Lehrer aus und produziert Fitness-DVDs. Seit sie selbst Mutter ist, hat sie sich auf prae- und postnatales Training spezialisiert und das MamaWorkout-Konzept entwickelt. MamaWorkout ist ein speziell für Schwangere und Mütter von Babies ausgearbeitetes Gesundheits- und Fitnesskonzept, das jetzt auch als DVD-Serie erschienen ist.

Infos: www.verena-wiechers.de

