

TREND

Fitness für Mama

Im Trend: prä- und postnatales Training

Prä- und postnatales Training liegt in England, Amerika und Australien schon lange im Trend. Mittlerweile sieht man diese Kurse auch bei uns in Deutschland in immer mehr Studios.



Auf dem Fitness- und Gesundheitsmarkt tauchen ständig neue Ideen, neue Produkte und neue Konzepte auf – einige davon werden zu echten Trends wie zum Beispiel Spinning, andere verschwinden nahezu unbemerkt wie beispielsweise das Core-Board. Momentan zeichnet sich ein neuer Trend ab, der aus dem englischsprachigen Raum zu uns nach Deutschland kommt: Prä- und postnatales Fitnessstraining. Da dieses Thema auch von Ärzten, Hebammen und Krankenkassen positiv bewertet und gefördert wird, ist abzusehen, dass es sich langfristig etablieren wird.

Großes Angebot im Ausland

Das Angebot für Schwangere und frisch gebackene Mamis ist in England, Amerika und Australien extrem umfangreich – es reicht von „Pregnancy-Yoga“ über

„Buggy-Fitness“ bis hin zu „Loose-Your-Mummy-Tummy-Fitness“. Es existieren nicht nur die unterschiedlichsten Kursangebote in Fitnessclubs, mittlerweile gibt es sogar spezielle Mama-Baby-Studios und vor allem tausende DVDs für zu Hause.

Wer nicht selbst hinreisen kann, sich aber einen Eindruck verschaffen möchte, sollte Begriffe wie „prenatal exercise“ oder „buggy fitness“ bei youtube.com oder google.com eingeben.

Neue Marktnische

Hierzulande gewinnt das Thema gerade enorm an Popularität: Fernsehen und Printmedien bringen entsprechende Beiträge über den großen Nutzen von prä- und postnatalen Training, Frauenärzte fordern zur Gymnastik auf, bei Amazon sind Buchtitel wie „Yoga für Schwangere“ oder „Mama-Power“ schnell vergriffen, noch beliebter sind DVDs. Mittlerweile arbeiten in Deutschland die ersten Traineerinnen sehr erfolgreich in dieser Nische:

Jana Wetterau bietet seit April 2009 Buggyfit-Kurse in München an und kann sich vor fitnesswütigen Müttern kaum

SERVICE

Trainer, die Interesse haben Buggyfit in ihrer Stadt aufzubauen, können sich bei Jana Wetterau melden.
www.buggyfit.de

retten. Ihr Training findet an der frischen Luft statt, besteht aus einem Mix aus Kraft und Ausdauertraining, Rückbildungsgymnastik und Dehnungsübungen. Sie bezieht Baby und Buggy gleich mit ein. Das Konzept ist so erfolgreich, dass Jana Wetterau es nun als Franchisesystem anbietet. „Aufgrund der vielen



Die MamaWorkout-Entwicklerin Verena Wiechers beim Workout mit ihrem Sohn

Medienberichte über Buggyfit bekomme ich mittlerweile Anfragen von interessierten Müttern aus ganz Deutschland“, berichtet die Trainerin.

Fachkompetenz nutzen

Training für (werdende) Mütter ist eine sehr interessante Nische für Fitness-Professionals, denn die meisten Frauenärzte und Hebammen wissen nur wenig über Prä- und postnatales Training, da sie sich in ihrem Arbeitsalltag auf andere Dinge (wie z.B. Geburtsbegleitung, medizinische Versorgung, Wochenbettbetreuung) konzentrieren. Zudem wirken klassische Schwangerschafts- und Rückbildungskurse manchmal etwas altbacken. Die werdenden oder frischgebackenen Mütter würden gern im Sportclub



DVD-TIPP

Das MamaWorkout-Konzept ist mittlerweile als DVD-Serie erschienen. Die DVDs sind auch über unseren Mediashop auf S. 42 oder unter <http://shop.bodylife.com> oder Tel. 0721 165-668 erhältlich.

trainieren und nicht unbedingt in einer Klinik oder Hebammenpraxis. Das Angebot nutzen Sie in der Regel, weil es kaum Alternativen gibt und die Kurse von der Kasse gezahlt werden.

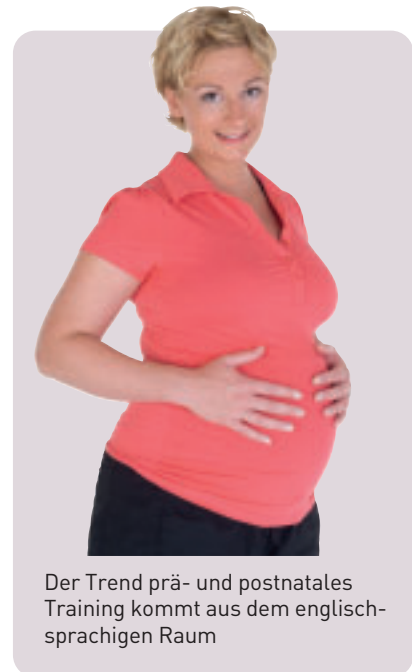
Sport- und FitnesstrainerInnen verfügen im Gegensatz zu Hebammen über detaillierte Kenntnisse in Hinblick auf

sportspezifische Anatomie und Trainingslehre, sie kennen sich aus mit Trainingsprinzipien, methodisch-didaktischem Kursaufbau und sie haben umfangreiche Erfahrungen was Trainingssteuerung und Motivation der Teilnehmer anbelangt. Mithilfe von einigen zusätzlichen Kenntnissen aus dem Fachbereich prä- und postnatales Training sind Trainer schnell in der Lage, Schwangere und frisch gebackene Mütter professionell zu betreuen.

Faktoren des Zukunftsmarktes

Für die zukünftige Entwicklung des neuen Berufsfeldes sind unterschiedliche Fakten interessant. Neue wissenschaftliche Studien zeigen bei speziell angepasstem Training nachweisbare gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind. Deshalb empfehlen Frauenärzte nicht mehr wie früher den Schongang, sondern ein speziell an die jeweilige Schwangerschafts- oder Rückbildungsphase angepasstes Training. Unsportlichere Frauen fangen in der neuen Lebenssituation plötzlich an, sich Gedanken über ihre Gesundheit zu machen, werden zu körperbewussten Menschen und schauen sich nach Fitnessangeboten um. Die typischen Zipperlein wie Rückenschmerzen, Beckenbodenschwäche oder Veränderungen der Figur stören enorm, sodass die Frauen freiwillig trainieren wollen.

Diejenigen Frauen, die schon vor ihrer Familienplanung aktiv waren, wollen damit nicht aufhören. Sie suchen gezielt nach angemessenen Sportangeboten und nach geschulter Beratung. Immer mehr aktive Schwangere oder junge Mütter wollen im Fitnessclub betreut werden. Frauen, die während der Schwangerschaft aus Ängstlichkeit das Training abbrechen, bleiben dann doch dabei, wenn sie sich gut betreut wissen. Im Jahr kommen in Deutschland rund 700.000



Der Trend prä- und postnatales Training kommt aus dem englischsprachigen Raum

Kinder zur Welt. Die Zielgruppe ist groß und hat – sofern die Kinder integriert werden – viel Potenzial. Bisher bieten fast nur Volkshochschulen, Krankenhäuser und Geburtshäuser Kurse für (werdende) Mütter an. Diese haben oft einen medizinischen Charme und sind nicht wirklich effektiv, weil die Regeln aus der Prae- und Postnatal-Trainingswissenschaft unberücksichtigt bleiben. Alle diese Entwicklungen deuten darauf hin, dass Mama-Training ein enormes Wachstumspotenzial haben. □



Verena Wiechers | ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet seit zehn Jahren im Fitness- und Gesundheitssektor, sie lehrt am IST-Studieninstitut sowie an der Deutschen Sporthochschule. Seit 2008 hat sie sich auf prä- und postnatales Training spezialisiert und das Konzept MamaWorkout entwickelt. www.mamaworkout.de