

Mütter sporteln mit Babys im Park

Beim „MüBaKI“ treffen sich junge Frauen gemeinsam mit ihren Kindern im Grünen und machen Sport. Die Trainerin hält Rücksprache mit Hebamme und Arzt

Von Jennifer Humpfle

Der Himmel ist grau, immer wieder tröpfelt es. Die Stimmung der Frauen, die sich mit ihren Kinderwagen im Stadtpark eingefunden haben, kann dies aber nicht trüben. Bei Wind und Wetter treffen sie sich zum „MüBaKi“ – Mütter-Baby-Kinderwagen, einem Angebot des Turnverein Börnig-Sodingen (TBS). Zum Kennenlernen aktuell auch im Zuge der Reihe „Sport im Park“.

„Die Truppe ist toll, man kann wieder in Form kommen und sich austauschen.“

Siska Hütter turnt seit zwei Jahren beim „MüBaKi“.

Los geht es mit einer Walking-Runde durch den Park. „Schön zügig laufen und von der Ferse her abrollen“, weist Kursleiterin Kerstin Tischler die sieben Frauen an, die ihre Kinder vor sich herschieben. „Ich habe früher viel Sport gemacht und zum wieder anfangen nach der Entbindung ist das super“, sagt Siska Hütter.

Die 31-Jährige ist mittlerweile mit zwei Kindern dabei. Liam (3) und Luke (1) sitzen bequem im Doppelkinderwagen, während ihre Mama schon leicht ins Schwitzen gerät. „Kerstin hat mich damals beim Einkaufen aufgegebelt“, erinnert sie sich und lacht.

Die Kursleiterin habe sie mit Kinderwagen gesehen und die junge Mutter spontan angesprochen, ob sie nicht am Kurs teilnehmen möchte. Nun ist Siska Hütter seit zwei Jahren dabei. „Die Truppe ist toll,



Eltern und Kinder aus einer Sportgruppe des TV Börnig-Sodingen, vorn Kirsten Veith mit ihrem Sohn Ben, trainieren gemeinsam im Stadtgarten.

FOTOS: RAINER RAFFALSKI / FUNKE FOTO SERVICES

man kann wieder in Form kommen und sich austauschen.“ Nach der Runde Laufen geht es zur Musik an die Hula-Hoop-Reifen und einem Workout. Auch die Kleinen versuchen, ihre Hüften kreisen zu lassen. Kerstin Tischler motiviert die Mütter und zeigt ihnen alternative Übungen falls etwas zu anstrengend ist. „Ich schaue genau, wann wer entbunden hat und gebe den Frauen nur Übungen, die gut für sie sind“, erklärt sie.

Beckenbodenübungen sind nach der Geburt wichtig

Rücksprache hält sie mit ihrer Schwägerin, einer Hebamme, und einem Frauenarzt. Kurz nach der Geburt sind Beckenbodenübungen

wichtig. Wer noch stillt, darf erstmal keine Brustmuskulübungen machen. „Das Schönste ist wirklich das Miteinander“, sagt Tischler. Die Mütter stammen aus allen Nationen, bei guten Wetter sind sie mit bis zu 16 sportlich aktiv.

Im Sommer legen die Frauen Krabbeldecken aus, auf denen die Kinder spielen können. Die Kleineren schlafen meist bei der Laufrunde ein. Die Größeren machen fleißig mit. „Die Kinder können hier toben, den Spielplatz hat man ja gut im Blick.“ Wenn mal eine der Mütter nicht ganz so fit ist, kümmert sie sich zwischendurch um die Kinder. Auch Kerstin Tischler hat immer ein waches Auge und schaukelt den Kinderwagen während des Kurses.

„Wenn ich danach einkaufen gehe, schaukel' ich manchmal noch den Einkaufswagen“, verrät sie und lacht.

Die Idee zum Kurs kam Kerstin Tischler vor rund vier Jahren, als sie mit ihrer Schwägerin zusammen saß: „Wir dachten, es muss doch ein Angebot für junge Mütter geben.“ Kaum war die Idee geboren, stellte Tischler sie Peter Achilles, vom Vorstand des TBS vor: „Der Kurs läuft jetzt seit vier Jahren und die Resonanz ist sehr positiv.“ Die Mischung aus Laufen und Übungen kommt bei den Frauen gut an.

Zusammen falle es leichter, Sport zu treiben

Isa Kemmsies ist erst seit zwei Wochen dabei. Ihre kleine Mila ist mit 11 Wochen aktuell die Jüngste im Kurs. „Ich bin sehr froh, dass ich die Gruppe gefunden habe“, sagt die 32-Jährige. Nach der Geburt suchte sie etwas, um wieder in Form zu kommen – und wo sie ihr Kind mitnehmen kann. Alle üblichen Kurse wie Babyschwimmen fallen aufgrund von Corona aus. Zusammen falle es leichter, Sport zu machen. Und wenn mal eine Mama wie ein „kleiner Panda“ aussieht, weil sie eine unruhige Nacht hatte, finden die anderen tröstende Worte und nehmen Rücksicht. Für Isa Kemmsies steht fest: „Ich mache auf jeden Fall weiter.“



Auch Gabriel, rechts, und Rafael haben beim „MüBaKi“ Spaß.

MüBaKi findet immer mittwochs statt

■ MüBaKi findet aktuell immer mittwochs um 10 Uhr im Rahmen von Sport im Park im Stadtgarten statt. Wer mitmachen möchte, sollte sich vorher telefonisch unter ☎ 01634945 107 bei Kerstin Tischler anmelden.

■ Weitere Infos und Termine gibt es auf der Internetseite tbs-herne.de