



verena wiechers & team
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &
POSTNATALES TRAINING**

LEHRHEFT

Fitness mit Baby

Autorin:

Verena Wiechers (Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Fitness- & Gymnastiklehrerin, Expertin für Prae- & Postnatales Training)

Co-Autorinnen:

Tina Schütze (zertifizierter Fitness-Coach, Fitness- und Familien-Buchautorin)

Celia Enders (zertifizierte Trageberaterin),

Isabel Falconer (Dipl.-Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Trageberaterin sowie Prä- & Postnataltrainerin)

Das vorliegende Lehrheft baut auf dem Lehrheft „Prä- & Postnatales Training“ auf, es ermöglicht Ihnen, junge Mütter zu beraten, wenn diese mit ihrem Baby zusammen Sport treiben bzw. wenn diese sich im Alltag fit halten möchten. Weiterhin beinhaltet das Lehrheft wichtige Theorie-Inhalte, die Sie benötigen, wenn Sie Fitness/Gymnastik-Kurse für Mütter mit Babys leiten möchten. In den jeweiligen Seminaren der Workshops lernen Sie dann die Praxis für die Kursformate „MamaWORKOUT mit Baby“, „MamaWORKOUT mit Babytrage“, „MamaWORKOUT mit Buggy“ und/oder „MamaWALKING mit Babytrage“.

INHALTSVERZEICHNIS:

1. FITNESS UND FAMILIE
 - 1.1 Outdoor-Training für Mütter
 - 1.2 Hometraining für Mütter
 - 1.3 Bewegung im Mama-Alltag
 - 1.4 Fitnesskurse für Mutter und Kind

2. DER MAMA-FITNESS-TREND
 - 2.1 Risiken und Nachteile
 - 2.2 Positiver Nutzen

3. KINDLICHE ENTWICKLUNG IM 1. LEBENSJAHR
 - 3.1 Allgemeine und körperliche Entwicklung
 - 3.2 Der Mensch ist ein Tragling
 - 3.3 Entwicklungsförderung durch MamaWORKOUT

4. DER WEIBLICHE KÖRPER NACH DER GEBURT
 - 4.1 Körperliche Probleme im ersten Babyjahr
 - 4.2 Beckenbodentest

5. TRAININGSLEHRE FÜR FITNESSKURSE MIT BABY
 - 5.1 Krafttraining
 - 5.2 Beweglichkeitstraining
 - 5.3 Koordinationstraining
 - 5.4 Ausdauertraining

6. MAMAWORKOUT MIT BABY
 - 6.1 Voraussetzungen
 - 6.2 Organisation und Durchführung
 - 6.2.1 Gesamtplanung einer Kursreihe
 - 6.2.2 Planung einer einzelnen Kursstunde

- 7. MAMAWORKOUT MIT BABYTRAGE
 - 7.1 Voraussetzungen
 - 7.1.1 Ergonomische Tragehilfen
 - 7.2 Organisation und Durchführung
 - 7.2.1 Kooperation mit einer Trageberaterin
 - 7.2.2 Leihtragen
 - 7.3 Indoor- und Outdoor-Stundenkonzepte
 - 7.3.1 Gesamtplanung einer Indoor-Kursreihe
 - 7.3.2 Planung einer einzelnen Indoor-Kurstunde
 - 7.3.3 Gesamtplanung einer Outdoor-Kursreihe
 - 7.3.4 Planung einer einzelnen Outdoor-Kurstunde

- 8. MAMAWORKOUT MIT BUGGY
 - 8.1 Voraussetzungen
 - 8.1.1 Kursleiter-Ausstattung
 - 8.1.2 Geeignete Kinderwagen-Modelle
 - 8.1.3 Training bei fast jedem Wetter
 - 8.1.4 Kommunikationsnetzwerk
 - 8.2 Organisation und Durchführung
 - 8.2.1 Gesamtplanung einer Kursreihe
 - 8.2.2 Planung einer einzelnen Kursstunde

1. FITNESS UND FAMILIE

Viele Frauen, die sich früher viel bewegt haben, die gerne zum Sport gingen und sich konsequent um ihr körperliches Wohlbefinden bemüht haben, stellen als Mutter plötzlich fest: Wie soll ich Familie und Fitness bloß unter einen Hut bekommen?! Andere, früher eher unsportliche Frauen, möchten den neuen Lebensabschnitt mit einer gesünderen, fitnessorientierteren Lebensweise angehen, wissen dies allerdings nicht umzusetzen. Weder für sportlich versierte Frauen, noch für Fitness-Anfängerinnen ist es leicht, sportliches Training in den Mama-Alltag zu integrieren. Der Mangel an Zeit, die täglichen Aufgaben, die Ansprüche des Babys oder noch weiterer Kinder sowie der chronische Mangel an Schlaf bzw. Ruhepausen machen es fast unmöglich, regelmäßig zu trainieren. Einige Frauen akzeptieren diese Umstände und fügen sich in ihr Schicksal, aber viele sind auch unglücklich darüber, sie fühlen sich in ihrem Körper nicht mehr so wohl wie vorher und sie vermissen es, etwas für sich zu tun. Doch sie haben erstens keine Idee wie sie regelmäßiges Training organisieren sollen und zweites sind sie unsicher welche Trainingsformen und welche Trainingsintensitäten sinnvoll sind.

Nach diesem Workshop sind Sie in der Lage, den Frauen Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen und anzubieten. Sie sind nicht nur Kursleiterin, sondern auch Beraterin: Ihr Ziel ist es, Müttern eine fitness- und gesundheitsorientierte Lebensweise zu erklären, nahe zu bringen und zu ermöglichen. Mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten können Sie die oben beschriebene Problematik auf den folgenden Ebenen angehen:

1. Sie informieren über Möglichkeiten der fitness- und gesundheitsorientierten Lebensgestaltung
2. Sie zeigen Lösungsmöglichkeiten auf
3. Sie beraten
4. Sie loben
5. Sie motivieren
6. Sie trainieren die Frauen

Dieses erste Kapitel beschäftigt sich zunächst einmal allgemein damit, welche Trainingsmöglichkeiten Mütter haben, es gibt Anregungen und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf, die Sie als MamaWORKOUT-Trainerin an Ihre Kundinnen weitergeben können.

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

1. DER MAMA-FITNESS-TREND

Nicht nur in der Fitness-und Gesundheitsbranche, sondern auch in vielen anderen Bereichen rückt derzeit die Zielgruppe „moderne Mütter“ an verschiedensten Fronten ins Visier kluger Marketingstrategen. Nachdem in vergangenen Jahrzehnten der Fokus ausschließlich auf das Wohl der Babys gelenkt wurde (für ein glückliches, gesundes Baby kauften viele Eltern tonnenweise unnötiger Produkte), rückt nun die stilbewusste, selbstbewusste, moderne Mama ins Blickfeld, die auch etwas für sich selbst tun möchte. Die fortschrittliche Mutter möchte neben dem *Ich-tue-alles-für-mein-Kind-Programm* auch Frau bleiben und der Markt hat sich darauf eingestellt: Die moderne Mama kauft neben *Öko-Strampfern* für's Kind *Still-BHs mit Spitze* für sich selbst, sie liest nicht nur die Pädagogik-Tipps in der *ELTERN* sondern auch die Beauty-Tipps für Gestresste in der *BRIGITTE MOM* und sie geht nicht nur zum *Pekip* sondern auch zum *Buggy-Fitness*. Grundsätzlich ist diese *Mama-möchte-auch-Frau-bleiben-Entwicklung* sehr sinnvoll, denn wer 24 Stunden ein kleines Menschlein umsorgt, sollte das eigene Wohlbefinden nicht vernachlässigen, doch dieser Trend auch negative Seiten, die sich vor allem in unserem Arbeitsbereich, der Fitness- und Gesundheitsbranche, zeigen. Der Körperkult, der momentan vor allem durch Promi-Mütter propagiert wird, geht in die falsche Richtung. Der Grad ist schmal zwischen dem begrüßenswerten Trend „Mütter kümmern sich um ihr Wohlfühl“ und dem Trend „Mütter versuchen perfekt zu sein“. Im Hinblick auf Mamas Fitness versuchen Marketingstrategen natürlich, die Idee des „After-Baby-Body“ zu verkaufen – mit Slogans wie „schnell schlank nach der Geburt“ schüren sie den Wunsch nach Perfektion und zerren die Frauen in ihre Falle. Das muss nicht sein! Statt dessen kann im Vordergrund stehen, die Frauen in Ihrem Bestreben zu unterstützen, etwas für sich zu tun: **Es geht darum, Wohlfühl-Workouts für junge Mütter zu entwickeln und zu etablieren, die die Frauen nicht nur physisch, sondern auch psychisch stärken.**

Betrachten wir ein weiteres Problem, das sich momentan zeigt: Workouts für Mütter mit Baby anzubieten, ist eine geniale Idee, doch wie bei vielen guten und neuen Fitness-Ideen, stellt sich folgendes Problem dar: Das Thema erscheint in allen Medien, dadurch ist die Kundinnen-Nachfrage groß, die Auswahl an qualifizierten Kursleiterinnen jedoch klein. Erfahrungsgemäß wird in den nächsten Jahren eine natürliche Marktselektion von statten gehen: Trainerinnen

und Hebammen werden sich ausbilden lassen, gute Kurskonzepte werden weiterempfohlen und etablieren sich, schlechte werden verschwinden. Zum aktuellen Zeitpunkt ist es jedoch noch so, dass viele Trainerinnen Kurse für junge Mütter leiten, ohne über die Sicherheitsregeln und Besonderheiten Bescheid zu wissen, die bezüglich der Frauen sowie bezüglich der Babys zu beachten sind. Auf den ersten Blick scheint es leicht zu sein, einen Fitnesskurs für Mama und Baby zu planen, tatsächlich ist jedoch einiges an Spezialwissen von Nöten.

2.1 Nachteile und Risiken

Wird das Thema von den Medien oder beratenden Personen undifferenziert kommuniziert, besteht die Gefahr eines Körperkults, der nicht nur unrealistisch ist, sondern sich für eine junge Mutter auch psychisch wie physisch ungünstig auswirken kann. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass viele Mütter nicht mehr zum „langweiligen Rückbildungskurs“, sondern statt dessen zum „hippen Workout-mit-Baby-Kurs“ gehen, der allerdings ohne vorangegangene Rückbildung ein absolutes No-Go darstellt!. **Für alle Beteiligten gilt deshalb die Maßgabe: Ein solcher Kurs findet erst nach Abschluss des Rückbildungskurses statt, er soll Freude machen und körperlich wie seelisch wohltuend sein¹.**

Wird das Training durch unqualifizierte Trainerinnen angeleitet, besteht Gefahr für die körperliche Gesundheit von Mutter und Kind. Oft werden die im ersten Jahr nach einer Entbindung gegebenen körperlichen Voraussetzungen wenig bis gar nicht berücksichtigt. Bei falscher Herangehensweise kann beispielsweise beim Training mit Baby in der Tragehilfe die Rumpfmuskulatur (vor allem der Beckenboden) überbeansprucht werden. Dadurch können Rückenbeschwerden entstehen oder die mühsam im Rückbildungskurs erarbeitete Beckenbodenstabilität wird zunichte gemacht. Auch die Babys können körperliche Schädigungen davon tragen, wenn ihre Physiologie nicht ausreichend

¹ Wenn eine Frau, das Fitnesstraining mit Baby parallel zum Rückbildungskurs beginnen will, ist dies unter bestimmten Bedingungen möglich. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel „Der weibliche Körper nach der Geburt“.

berücksichtigt wird. Ein Beispiel hierfür ist Aerobic-ähnliches Herumhüpfen während das Kind in einer ungeeigneten Tragehilfe baumelt.

Das MamaWORKOUT-Fortbildungsangebot soll dazu beitragen, dass der wunderbare Trend, Sport für junge Mütter anzubieten, sich in eine professionelle, gesundheitsorientierte und trainingsphysiologisch sinnvolle Richtung entwickelt.

2.2 Positiver Nutzen

Trotz der beschriebenen Risiken handelt es sich bei der Idee „Fitness für Mutter und Kind“ um einen Trend mit viel positivem Potential. Vielen Frauen, die nach der Geburt bzw. nach der Rückbildungsphase wieder etwas für sich tun möchten, mangelt es an Zeit. Dazu kommen weitere Hindernisse, die die Frauen von sportlichem Training abhalten: Hemmungen, das Baby in fremde Hände zu geben; schlechtes Gewissen, Zeit für sich in Anspruch zu nehmen; das Nichtwohlfühlen im postnatalen Körper; Unsicherheit auf welche Weise überhaupt trainiert werden darf. Ein Fitnesskurs für Mutter und Kind stellt hier eine ideale Lösung dar.

Professionell geplante und durchgeführte Mama-Baby-Fitnesskurse sind eine außerordentlich sinnvolle und wertvolle Sache! Sie ermöglichen, ohne schlechtes Gewissen behutsam und unter professioneller Anleitung die Fitness zu verbessern, Spaß mit den Babys zu haben und gleichzeitig soziale Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen. Positiv ist außerdem, dass hier ausnahmsweise mal das Wohlbefinden der Frau im Vordergrund steht, schließlich sollte frau neben der 24-Stunden-Babybetreuung und diversen Babymassage- oder Pekip-Kursen sich selbst nicht vergessen.

2. KINDLICHE ENTWICKLUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

Bei MamaWORKOUT steht immer die Mutter im Zentrum des Interesses, ganz nebenbei wird das Baby in den Kursablauf bzw. in die Übungen integriert. Das Besondere an allen MamaWORKOUT-Kursen mit Baby ist: **Die Frau steht im Fokus und wir kümmern uns um ihr Wohlbefinden, aber dennoch wird auch die kindliche Entwicklung gefördert. Und das mit unkomplizierter Leichtigkeit.**

Damit die Handhabung der Babys und die Entwicklungsförderung sicher und altersgerecht geschieht, muss eine MamaWORKOUT-Trainerin sich auch mit der physiologischen und psychologischen Entwicklung eines Babys auskennen. Darum geht es im vorliegenden Kapitekl.

3.1 Allgemeine und körperliche Entwicklung

Das erste Lebensjahr eines Babys ist sehr aufregend und rundum auf Wachstum programmiert. Das Körpergewicht des Babys wird sich in den ersten zwölf Monaten verdreifachen, seine Körpergröße wird sich verdoppeln! All seine Sinne sind bereit, sich zu entwickeln. Liebe und Zuwendung, Aufmerksamkeit und Geduld, Nähe, Verständnis und Geborgenheit sind in dieser Zeit am Wichtigsten.

WICHTIG !!!

Bei gesunden Babies gibt es in der Regel keine Kontraindikationen für die Teilnahme an einem MamaWORKOUT-Kurs. Folgendes sollten Sie vor Kursbeginn jedoch abklären und sich von den Müttern unterschreiben lassen:

- Das Baby wurde reif geboren.
- Der Kinderarzt hat keine Einwände an der Teilnahme am MamaWORKOUT-Kurs.

Jedes Kind ist einzigartig und entdeckt diese Welt auf seine eigene Art und Weise und vor allem in seinem eigenen Tempo. Zu welchem Zeitpunkt es lernt zu robben, zu krabbeln, zu laufen oder zu sprechen ist von Kind zu Kind sehr

unterschiedlich und kein Grund zur Beunruhigung. Die eine oder andere Mutter macht sich dennoch Sorgen, schenken Sie diesen Müttern in Ihrem Kurs die Zuversicht, dass sich ein gesundes Kind auch ganz natürlich entwickeln wird, unabhängig davon in welchem Alter es welche Entwicklungsschritte absolviert. Manche Babys sind feinmotorisch sehr weit, krabbeln jedoch spät, andere überspringen diese Phase ganz und beginnen gleich zu Laufen. Die in seltenen Fällen auftretenden Entwicklungsverzögerungen werden bei den regelmäßig stattfindenden ärztlichen Routineuntersuchungen rechtzeitig festgestellt und sind normalerweise gut behandel- bzw. therapierbar.

Dieser Sachverhalt sollte Ihnen als MamaWORKOUT Trainerin klar sein, Ihr Wissen und die damit verbundene Gelassenheit sollten Sie an die Mütter weitergeben.

Um einen Überblick zu vermitteln, sind im Folgenden die wesentlichen Entwicklungsschritte eines Babys dem ungefähren Alter zugeordnet.

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

3.2 Der Mensch ist ein Tragling

Das Tragen ist die älteste und natürlichste Form des Transports von Babys. Seit jeher werden Babys getragen – entweder in den Armen der Eltern oder mit Hilfe verschiedener Tragetücher und anderen Tragehilfen. Das Tragen ist keine Erfindung des modernen Westens, sondern vielmehr eine Art Rückbesinnung auf unsere Natur. Schauen wir uns naturverbundene Völker an, können wir sehen, dass das Tragen und die Benutzung von Tragehilfen etwas ganz normales ist. Seit der Einführung des Kinderwagens in Europa um das Jahr 1850 werden Kinder immer weniger getragen, während Tragehilfen fast vollständig von der Bildfläche verschwinden. Diese Tendenz widerspricht der natürlichen, physiologisch sowie psychologisch sinnvollen Kindesentwicklung. Die Nutzung eines Kinderwagens ist in unserer Zivilisation durchaus praktisch und soll hier nicht an den Pranger gestellt werden, es soll vielmehr Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass das Tragen ansich von der Natur vorgesehen und für die physische sowie psychische Kindesentwicklung notwendig ist. In diesem Kapitel wird folgender Sachverhalt erläutert und begründet: **Das Tragen auf dem Arm und/oder in einer Tragehilfe ist sinnvoll und notwendig, mit diesem Bewusstsein sollte man, den Kinderwagen nicht als alleiniges Transportmittel nutzen.**

1. **Dass der Mensch auf die Welt kommt, um getragen zu werden, ist schon am Skelett des Babys zu erkennen – vor allem an der Entwicklung der WIRBELSÄULE:**

Die doppelte S-Form der Wirbelsäule wird zwar schon im Mutterleib angelegt, bildet sich aber erst mit der Zeit aus. Zu Beginn ist die Wirbelsäule des Babys noch vollständig gekrümmt, man spricht von einer Totalkyphose oder umgangssprachlich "C-förmige Krümmung". Dieser kindliche Rundrücken erleichtert dem Kind, sich an die Mutter anzulehnen und verhindert gleichzeitig ein Nachhintenkippen. Darüber hinaus hilft er dem Kind, beim Getragenwerden seinen verhältnismäßig schweren Kopf zu halten.

WICHTIG !!!



© Verena Wiechers

Natürliche Körperhaltung eines wenige

Wochen alten Babys:

- gerundeter Rücken = Totalkyphose
- Anhock-Spreiz-Haltung
- klammert sich an den Erwachsenen

schmiegt sich an den Erwachsenen

Aufrichtung der kindlichen Wirbelsäule:



Totalkyphose



Halslordose



Brustkyphose



Lendenlordose



Geburt



ca. 4 Monate



ca. 9 Monate

freies Gehen

© Verena Wiechers

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

3. DER WEIBLICHE KÖRPER NACH DER GEBURT

Der weibliche Körper hat im Laufe der Schwangerschaft zahlreiche Veränderungen durchgemacht. Aus dem Lehrheft „Prae- und Postnatales Training“ wissen Sie, dass der Organismus in keinem anderen Lebensabschnitt so tiefgreifenden Veränderungen ausgesetzt ist wie in der Schwangerschaft. Von Beginn an stellt er sich auf die Herausforderung ein, ein Baby auszutragen und zu gebären. Die Geburt ist ebenfalls eine enorme körperliche und psychische Leistung, von der sich die Frau erst einmal erholen muss. Nach der Geburt kommt es dann in der Wochenbett-Phase wiederum zu Umstellungen, der Körper muss sich auf die Situation einrichten, dass er nun kein Lebewesen mehr in sich trägt, diese jedoch zu jeder Tages- und Nachtzeit versorgen und stillen muss.

Erfahrungsgemäß dauert es 6 bis 12 Monate bis die vollständige körperliche Regeneration abgeschlossen ist und der Körper wieder die gleiche Konstitution aufweist wie vor der Schwangerschaft. Untersuchungen haben gezeigt, dass die körperlichen Bedingungen bei den meisten Müttern nach 6 Monaten NICHT wieder vollständig hergestellt sind! Da jeder Frauenkörper anders veranlagt ist, kann diese Regenerationszeit sehr unterschiedlich verlaufen. Bedauerlicherweise gibt es auch Frauen, deren körperliche Verfassung nie wieder vollständig hergestellt werden kann.

Ein schrittweiser, an die besonderen physiologischen wie psychischen Bedingungen angepasster Trainingsplan fördert die bestmögliche körperliche Regeneration. **Das MamaWORKOUT-Konzept berücksichtigt die besonderen körperlichen Voraussetzungen im ersten Jahr nach der Geburt. Es legt allergrößten Wert darauf, dass die Regenerationszeit im Wochenbett sowie die Rückbildungsphase eingehalten wird. Bei MamaWORKOUT beginnen die Frauen ihren Fitness-mit-Baby-Kurs NACH Abschluss des Rückbildungskurses.² Im Anschluss an den Rückbildungskurs findet dann ein Workout statt, dass NICHT einem durchschnittlichen Fitnesstraining**

² In Ausnahmefällen kann die Frau den Fitnesskurs mit Baby parallel zum Rückbildungskurs beginnen, darauf wird später eingegangen.

gleichzusetzten ist, denn wir passen das Fitnesstraining an die körperlichen und psychischen Bedingungen im ersten Babyjahr an.

Um dieses MamaWORKOUT-spezifische Vorgehen zu begründen und die Relevanz unserer Haltung zu untermauern, gehen wir an dieser Stelle nochmal kurz auf die Themen Wochenbett und Rückbildungsphase ein.

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

3.1 Körperliche Probleme im ersten Babyjahr

Viele Frauen haben trotz abgeschlossener Rückbildungsgymnastik im ersten Babyjahr noch körperliche Probleme. Diese müssen im Rahmen eines Fitness-mit-Baby-Kurses berücksichtigt werden.

In welcher körperlichen Verfassung sich die Frau befindet, wenn sie zum Fitnesskurs mit Baby kommt, hängt von folgenden Faktoren ab:

- **Veranlagung.**
- **Mehrfach-Mütter haben es schwerer.** 1. Der Bewegungsapparat hat schon mehrfach Schwangerschaft, Geburt, Hormonumstellung mitmachen müssen. 2. Die Alltagsbelastung ist durch die anderen Kinder höher.
- **Trainings- und Gesundheitszustand vor und während der Schwangerschaft.** Wenn die Muskeln ein hohes Kraft- und Flexibilitätsniveau hatten, regenerieren sie schneller.
- **Geburtsverlauf.** Dauer der Geburt, Verletzungen, Größe des Kindes etc.
- **Verhalten der Mutter im Wochenbett.** Viel körperliche Belastung behindert die Rückbildung der Beckenbodenmuskulatur.
- **Stillen oder Nicht-Stillen.** Das beim Stillen ausgeschüttete Hormon Oxytocin bewirkt zwar Uteruskontraktionen, die das Zusammenziehen und somit die Rückbildung der Gebärmutter fördern, aber das Bindegewebe (Muskeln und Sehnen/Bänder bestehen aus Bindegewebe) machen diese Hormone eher weicher. Untersuchungen haben ergeben, dass das Bindegewebe (Muskeln, Sehnen, Bänder) erst 3 Monate NACH dem Abstillen wieder fester wird.
- **Konsequentes Rückbildungsprogramm.** Durchführung von Basis-Übungen³ und im Anschluss Rückbildungsübungen.

³ Die Basis-Übungen finden Sie auf der Rückbildungs-DVD.

Die meisten gesundheitlichen Probleme, die Mütter im ersten Babyjahr zu beklagen haben, beruhen auf Instabilitäten in der Körpermitte, d.h. auf Instabilitäten in den Beckenringverbindungen, der Wirbelsäule, dem Beckenboden, den Korsettmuskeln. Weitere Ursachen sind körperliche sowie psychischer Erschöpfung, die Erschöpfung resultiert aus Schlafmangel, allgemeiner Überbelastung, ungewohnten Lebensumständen, familiären Umstellungen.

Die Übungen und Trainingsintensitäten, die in den Fitnesskursen mit Baby durchgeführt werden, müssen die o.g. Problemfelder berücksichtigen. Im Seminar werden Sie Übungen kennenlernen, die genau auf junge Mütter zugeschnitten sind.

In den folgenden Listen werden die häufigsten und typischsten Probleme aufgelistet und es wird aufgezeigt, wie diese im Training zu berücksichtigen sind.

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

4. TRAININGSLEHRE FÜR FITNESSKURSE MIT BABY

Um effektive, zielführende Trainingseinheiten planen und durchführen zu können, beschäftigen wir uns jetzt mit der im ersten Babyjahr relevanten Trainingslehre. Dieses Kapitel ist besonders wichtig für das Seminar, bitte lesen Sie es genau durch und notieren Sie gegebenenfalls Fragen, die wir dann im Seminar klären können.

In allen MamaWORKOUT-Kursen für Mütter mit Baby steht die Frau im Vordergrund! Das Baby wird liebevoll und unkompliziert in das Geschehen integriert, es wird ganz nebenbei in seiner Entwicklung gefördert, weil wir die Übungen entsprechend auswählen, aber es wird nicht in den Mittelpunkt des Geschehen gesetzt. Es geht bei MamaWORKOUT darum, die Frau in den Fokus zu nehmen und sie zu stärken. Dies tun wir in erster Linie durch eine Stärkung der Physiologie, doch eine gute körperliche Verfassung wirkt sich bekanntlich auch auf das emotionale Wohlbefinden aus.

Hauptsächlich geht es in allen MamaWORKOUT-Kursen für Mutter und Kind darum, die drei motorischen Hauptbeanspruchungsformen ⁴ Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Das Training der aeroben Ausdauer steht bei MamaWORKOUT grundsätzlich im Hintergrund, statt dessen konzentrieren wir uns auf Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Die Gründe hierfür sind:

1. Der Bewegungsapparat wird während der Schwangerschaft und dem ersten Babyjahr sehr strapaziert. Für die Regeneration sowie für die Unterstützung des Bewegungsapparats sind die Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit wichtiger als die Ausdauer-Fähigkeit. Daher verwenden wir im ersten Jahr viel Zeit auf das Training von Kraft und Beweglichkeit (die Koordination trainieren wir nebenbei mit), das heißt, für ein gezieltes Ausdauertraining fehlt einfach die Zeit.
2. Wenn eine Trainingseinheit mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen zügig und ohne große Bewegungspausen durchgeführt wird, entsteht sowieso eine moderate Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems, das heißt, es entsteht nebenbei ein moderates Ausdauertraining.

⁴ Die Motorischen Hauptbeanspruchungsformen sind die 5 konditionellen Fähigkeiten des Menschen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

3. Wir motivieren die Teilnehmerinnen stets, ihre aerobe Ausdauer durch Outdoor-Aktivitäten (z.B. Walken, Wandern, Radfahren) sowie durch viel Bewegung im Alltag (z.B. Treppen statt Aufzug) zu trainieren.
4. Klassische Ausdauer-Sportarten sind meist mit monotonen, einseitigen, lang andauernden Bewegungsabläufen verbunden, schlechtestenfalls sogar mit Stoßbelastungen (z.B. beim Joggen). Solche Trainingsformen bedeuten für den Bewegungsapparat im ersten Babyjahr eher einer Belastung als eine Vitalisierung.

ABER wir lehnen ein Ausdauertraining keinesfalls ab. Wir setzen den Schwerpunkt auf Kraft, Beweglichkeit und Koordination, weil dies aus unserer Perspektive wirksamer zur Erlangung von Wohlbefinden ist. Außerdem gibt es auch bei uns ein Kurskonzept, wo gezielt die allgemeine aerobe Ausdauer trainiert wird: Im Outdoor-Kurs mit Kinderwagen werden gezielt kleine Trainingssequenzen für die aerobe Ausdauer eingebaut (Fast-Walking oder Jogging).

Der Rest des Kapitels fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

5. MAMAWORKOUT MIT BABY

In diesem Kapitel geht es um das Kursformat „MamaWORKOUT mit Baby“. Hierbei handelt es sich um einen Indoor-Fitnesskurs, zu dem die Frauen ihre Babys mitbringen. Ziel ist, dass die Frauen trainieren, während die Babys in die Bewegungen bzw. Übungen integriert werden. Dieses Kursformat ist von allen am schwierigsten zu unterrichten, die Kurse mit Babytrage oder Buggy sind dagegen für die Trainerin etwas leichter zu unterrichten. Trotzdem gibt es auch einige Aspekte, die DAFÜR sprechen, sich für das Kursformat „MamaWORKOUT mit Baby“ zu entscheiden. Im Folgenden wird das Pro und Contra gegenübergestellt.

Vorteile:

Beginnen wir mit den Vorteilen, die das Kursformat „MamaWORKOUT mit Baby“ für die Teilnehmerinnen, aber auch für die Kursanbieterin bereit hält:

- + Für dieses Kursangebot benötigt man lediglich kindgerechte Räumlichkeiten, eine Musikanlage, Gymnastikmatten und schon kann es losgehen.
- + Hier können ALLE Frauen ohne spezielles Equipment trainieren. Auch die, die keine Tragehilfe haben oder das Training damit nicht mögen. Es gibt viele Frauen, die sich bewusst für das Training ohne Tragehilfe oder Kinderwagen entscheiden.
- + Es gibt keine Wetterabhängigkeit wie es beim Training mit Buggy der Fall ist. Das ist ein wesentlicher Vorteil für die Gruppe sowie für die Kursleiterin, die nicht jeden Abend bangend den Wetterbericht schauen oder früh morgens alle Teilnehmerinnen einzeln anrufen muss, wenn es stark regnet.
- + Die Trainerin muss weder Leih-Tragehilfen noch die Zusammenarbeit mit einer Trageberaterin organisieren.
- + Alle Übungen können auch ohne Baby durchgeführt werden, d.h. wenn die Kinder zu schwer werden oder lieber Krabbel-Erkundungstouren machen, kann die Frau trotzdem mittrainieren.

Nachteile:

Die Nachteile, die das Training ohne eine Babytrage und ohne den Kinderwagen mit sich bringt, sind:

- Das Sitzen/Liegen im Kinderwagen ist den Babys bekannt und solange es draußen etwas Interessantes zu Gucken gibt, sind sie in der Regel zufrieden. Auch Babys, die in der Tragehilfe umhergetragen werden, sind normalerweise zufrieden. Sowohl im Buggy als auch in der Tragehilfe schlafen sie oft ein. Diese Vorteile gibt es im „MamaWORKOUT mit Baby“ leider nicht.
- Erfahrungsgemäß werden die Kinder nach 25-30 Minuten unruhig und fordern lautstark Aufmerksamkeit, Kuscheln oder ähnliches ein, dann wird es sowohl für die Frauen als auch für die Trainerin schwieriger sich zu konzentrieren.
- Für alle Mütter steht das Wohl des Babys an erster Stelle, daher fällt es ihnen schwer, sich auf die Übung zu konzentrieren, wenn das Baby brabbelt, unzufrieden erscheint oder aus dem Blickfeld krabbelt.
- Für die Frauen ist es eine große Herausforderung, ihr Baby in die Übung einzubeziehen, denn das Baby bewegt sich, hat oft seinen eigenen Willen und mag nicht alles gerne mitmachen.
- Für die Kursleiterin ist die Herausforderung geradezu riesig, denn sie...
 - ➔ ...muss alle Mütter UND alle Babys im Blick haben und deren Sicherheit gewährleisten
 - ➔ ...muss jede Übung präzise anleiten, dazu gehören Setup, Bewegungstechnik UND Babyhandhabung
 - ➔ ...muss Intensitätsalternativen für die Mütter anbieten sowie Alternativen für die Baby-Handhabung
 - ➔ ...muss die Frauen korrigieren
 - ➔ ...muss die Gruppendynamik, die Atmosphäre und die Motivation aufrecht erhalten, auch wenn die Babys und/oder Mütter schlechte Laune bekommen

5.1 Voraussetzungen

Für das Kursformat „MamaWORKOUT mit Baby“ brauchen Sie als Trainerin nicht viel Equipment, aber dafür benötigen Sie eine außerordentlich gute Unterrichtsmethodik, viel Gelassenheit, einen allumfassenden Rundumblick und ein großes Repertoire an Übungsalternativen. Stellen Sie sich vor, Sie machen die Musik an, begrüßen die Gruppe und... keiner hört zu – eine Frau stillt noch, eine andere sucht den Schnulli, zwei weitere regen sich über gestiegene Windelpreise auf. Im Unterschied zu normalen Fitnesskurs-Teilnehmerinnen, die sich in der Regel unaufgefordert in Reihen aufstellen, leise miteinander reden und ihre volle Aufmerksamkeit zum Spiegel ausrichten sobald die Musik ertönt, haben wir es hier mit teilweise unausgeschlafenen Müttern zu tun, deren Gehirn mindestens zur Hälfte von Baby-Internas beansprucht wird. Und dann sind da noch zahlreiche Babys, die alle ihren eigenen Kopf haben, die hungrig oder in Spiellaune sind, die gerade Zähnchen kriegen oder jauchzend ihre gute Stimmung herausschreien. Es ist nicht leicht, unter diesen Umständen ein gesundheitsorientiertes, effektives Training anzuleiten, das die Babys kindgerecht integriert. Sie müssen einen klugen Kursverlaufsplan erstellen, aber dennoch in der Lage sein, spontan Alternativen für Mutter und Kind zu liefern. Sie müssen die Gruppe klar und präzise führen, aber dennoch freundlich die Möglichkeit für individuelle Bedürfnisse einräumen. Sie müssen sehr strukturiert planen und dennoch mit Gelassenheit auf chaotische Zustände zu reagieren.

Sie sehen, der Kurs „MamaWORKOUT mit Baby“ ist für die Trainerin eine große Herausforderung, daher empfehlen wir dieses Kursformat vor allem Kursleiterinnen, die schon einige Jahre Erfahrung im Leiten von Fitnesskursen (o.ä.) haben.

5.2 Organisation und Durchführung

Wie Sie schon aus Ihren vorherigen MamaWORKOUT-Fortbildungen wissen, legen wir Wert darauf, dass Ihre Kursreihen⁵ sowie Ihre einzelnen Kursstunden⁶ vorausschauend und strukturiert geplant werden. Zunächst erarbeiten Sie eine langfristige Gesamtplanung für eine Kursreihe, dann planen Sie die einzelnen Kursstunden.

5.2.1 Gesamtplanung einer Kursreihe

Es geht in einer Kursreihe „MamaWORKOUT mit Baby“ ist nicht alleine um eine Steigerung der körperlichen Fitness, sondern auch darum, den Frauen ihren Körper näher zu bringen, ihn verständlicher zu machen und es geht darum, die Eigenverantwortung sowie ein gesundheitsorientiertes Alltagsverhalten zu fördern.

In der folgenden Tabelle sehen Sie, wie die langfristige Gesamtplanung für eine Kursreihe „MamaWORKOUT mit Baby“ aussehen sollte. In dieser Gesamtplanung definieren Sie die verschiedenen Ziele und setzen sich mit organisatorischen Fragen auseinander. Diese langfristige Gesamtplanung steht ganz am Anfang Ihrer Überlegungen. Erst danach planen Sie einzelne Kursstunden.

⁵ Mit „Kursreihe“ ist ein abgeschlossener Kurs gemeint, der über z.B. 3 Monate verläuft und in dieser Zeit z.B. 12 Mal stattfindet.

⁶ Mit „Kursstunde“ ist die einzelne Kursstunde in einer Kursreihe gemeint. Beispiel: Die Kursreihe verläuft über 3 Monate und beinhaltet insgesamt 12 Kursstunden.

Langfristige Gesamtplanung Kursreihe „MamaWORKOUT mit Baby“	
Ziele Körperverständnis	<ul style="list-style-type: none"> - tieferees Verständnis für die komplexen Funktionen des Beckenbodens (Basis-Verständnis für den Beckenboden wurde im Rückbildungskurs geschaffen, jetzt geht es um ein genaueres Verständnis dieser besonderen Muskelgruppe.) - Verständnis für den Aufbau der WBS - Verstehen wie Babys physiologisch sinnvoll getragen werden⁷
Ziele Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft der Körpermitte wahrnehmen und einsetzen - Haltung mit Baby auf dem Arm wahrnehmen und optimieren - Körperpartien bewusst entspannen können - physiologisch sinnvolle Bewegungsmuster erkennen, spüren und festigen - Entlastungsmöglichkeiten für die LWS, den Nacken kennenlernen
Konditionelle Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft, Beweglichkeit, Koordination des gesamten Körpers steigern - typische Schwachstellen unterstützen: <ul style="list-style-type: none"> → Kräftigung v.a. für Beckenboden, Muskelkorsett, Rücken, Schultergürtel-Bereich, Trizeps → Dehnung/Entspannung v.a. für Rücken, Nacken, Brust → Mobilisation v.a. für gesamte Wirbelsäule, Schultergürtel, Hüftgelenke
Dauer & Frequenz	Sinnvoll ist es, wenn eine Kurs-Reihe über 4 Monate geht, wobei mindestens 1x wöchentlich trainiert werden sollte⁸. Man kann auch einen fortlaufenden Kurs anbieten, das ist etwas schwerer zu unterrichten, weil Sie als Trainerin mehr damit zu tun haben, die neuen Teilnehmerinnen adäquat einzubeziehen. Sie schreiben in dieses Feld also z.B.: 4 Monate, 1x wöchentlich = 16 Kurs-Stunden.
Dauer der einzelnen Kurs-Stunde	Da im Kurs „MamaWORKOUT mit Baby“ die Kinder erfahrungsgemäß irgendwann unruhig werden, ist es utopisch, eine Trainingszeit von mehr als 60 Minuten anzusetzen.
Gruppengröße	Ab einer Gruppengröße von 10 Frauen wird es zu laut und zu unübersichtlich..
Gruppenzusammen- setzung	Ideal wäre, wenn alle Frauen ähnlich alte Babys haben, in der Regel sind die Babys jedoch zwischen 4 und 12 Monaten alt, unterschiedlich schwer und unterschiedlich aktiv. Daher muss die Trainerin zu jeder Übung Alternativen im Hinblick auf Körperposition, Intensität und Koordinationsanspruch im Hinterkopf haben.
Mama-Kind-gerechte Räumlichkeiten	Mama-Kind-gerechte Räumlichkeiten zu finden, ist eine schwierige Aufgabe! Zu prüfen sind folgende Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> - Ist die Atmosphäre (erster Eindruck, Empfangsmitarbeiter, Umgebungslautstärke etc.) kinderfreundlich? - Sind ausreichend Parkplätze in der Nähe? - Gibt es ausreichend Platz für Kinderwagen? Sind die Stellplätze wetterfest? - Ist die Umkleide groß genug für Mütter + Babys + Wickeltaschen + Sporttaschen? - Gibt es ausreichend Wickeltische und Windeleimer? Ist rückenfreundliches Wickeln möglich? - Gibt es eine Still/Fütter-Ecke im Kursraum, damit die Mutter weiter beim

⁷ Das physiologisch sinnvolle Tragen eines Babys wird auf der DVD „Bauch Beine Po mit Baby“ gezeigt und erklärt.

⁸ Um einen Trainingseffekt zu erzielen, muss man mindestens 1x wöchentlich trainieren. Wenn die Teilnehmerinnen es schaffen, zusätzlich noch 1x wöchentlich zu Hause (z.B. per DVD) zu trainieren, ist das wesentlich effektiver.

	<p>Training zusehen kann? Gibt es außerdem eine Rückzugsmöglichkeit, wenn die Mutter in Ruhe füttern möchte?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gibt es vor Ort Spielzeug oder muss welches mitgebracht werden? - Sind alle Räume babysicher (Steckdosen, giftige Pflanzen, Absturzgefahr, scharfe Kanten etc.)? - Ist der Raum im Sommer wie im Winter angenehm temperiert?
Raum und Gruppenorganisation	<p>Da wir maximal 10 Teilnehmerinnen aufnehmen können, muss der Raum nicht riesig sein, ein grober Richtwert: Pro Teilnehmerin sollten mindestens 3qm berechnet werden, je mehr Platz vorhanden ist, desto besser. Die Minimalgröße bei einer Gruppengröße von 10 liegt bei 40qm. Generell können Sie die Teilnehmerinnen im Kreis oder in Reihen aufstellen, wobei die Kreisformation mit Babys angenehmer ist. Sie müssen gewährleisten, dass Sie alle Frauen und alle Frauen Sie sehen können. Außerdem müssen Sie als Trainerin auch alle Babys sehen können. In ungünstig geschnittenen Räumen ist die Reihenformation praktikabler. Ein Spiegel wäre gut für die Selbstkontrolle (z.B. ist der Rücken gerade?!). Eine Musikanlage ist ein Muss.</p>
vorhandenes Trainingsequipment (Stückzahl)	<p>Hier notieren Sie sich, welches Equipment Ihnen zur Verfügung steht. Achten Sie auf folgende Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gibt es ausreichend Gymnastikmatten für Mütter und spielende Babys? Wenn Sie eigene Matten haben und diese immer mitbringen, benötigen Sie einen Lagerraum dafür. - Ist das Trainings-Equipment babysicher (Gummi-Tubes können „flitschen“, Schwingstäbe können in großem Bogen aus der Hand fliegen, Hanteln können herunterfallen etc.) ? - Welche Trainings-Hilfsmittel können die Frauen verwenden, die ihr Kind nicht als „Gewicht“ verwenden, weil es krabbelt?
benötigtes Equipment für Kursleiterin	<p>Hier notieren Sie sich, welches Equipment Sie als Kursleiterin benötigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschauungsmaterial für die Stundenphase „Basis“ - passende Musik für die verschiedenen Stundenphasen - Tragepuppe für Demonstrationszwecke - Was Sie sonst noch benötigen...
benötigte Ausstattung für Teilnehmerin	<p>Folgende Dinge muss die Trainierende mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportkleidung für sich und bequeme, leichte Babykleidung - Wechselkleidung - Verpflegung/Wasser für sich und das Baby - Windeln, ggf. Schnuller, Lieblingsspielzeug

5.2.2 Planung einer einzelnen Kursstunde

Im vorigen Kapitel haben Sie erfahren, wie man eine ganze Kursreihe vorbereitet, jetzt geht es um den methodischen Ablauf einzelner Kursstunden. Die folgende Tabelle zeigt den Ablauf einer Kursstunde „MamaWORKOUT mit Baby“.

Ablauf MamaWORKOUT mit Baby		
STUNDENPHASE	ZEIT & MUSIK (abhängig von Kurs+Gruppe)	INHALTE
Basis	2-5 Min. keine Musik	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Fragen • Theorie / Körperkenntnisse • Körperwahrnehmungsübungen • Tipps für Alltag
Warm-Up	Ca. 5 Min. 110-125 m ⁹	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörperbewegungen und Gelenkmobilisationen mit Baby auf Arm • Aerobic-Schrittmuster und <u>einige wenige</u> Armbewegungen (immer jeden Arm einzeln, da der andere Arm das Baby hält)
Strength & Flex	25-35 Min. 110-125 bpm oder keine bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Steigerung bzw. zum Erhalt von Kraft und Beweglichkeit • das Baby wird möglichst einbezogen
Stretch & Relax	5-10 Min. keine bpm	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching • Übungen zur Entspannung • das Baby wird möglichst einbezogen

Der Rest des Lehrhefts fehlt, da es sich hier um eine Leseprobe handelt.

⁹ bpm steht für „beats per minute“, auf diese Weise wird die Schnelligkeit der Musik angegeben.