



Spiel, Spass und Training im Doppelpack: Die fitdankbaby-Kurse im Tanzkeller von Andrea Keller (rechts im Bild) vereinen Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys.

Bilder Silvia Knobel-Gisler/zvg

Mamis bleiben fit dank Baby

Es wird geturnt, getanzt, gesungen und gelacht. Der neueste Fitnesstrend vereint das Muttersein mit dem Fitbleiben, denn statt die Knirpse einem Babysitter abzugeben, sind sie ganz einfach dabei. Ein Selbstversuch zeigt, dass das Konzept gelingt.

von Silvia Knobel-Gisler

Die Sonne brennt heiss auf den Asphalt bei der Verwo in Reichenburg. Die ersten Schweisstropfen kullern die Stirn hinunter. Bepackt mit der Sporttasche in der Hand und dem Töchterchen auf dem Arm gehts ins fitdankbaby maxi im Tanzkeller von Andrea Keller. Nervosität und leichte Versagensängste machen sich breit, denn die fehlende Kondition macht sich bereits beim Hinlaufen bemerkbar.

Seit August 2015 bietet Andrea Keller als einzige im Kanton fitdankbaby-Kurse an – und hat Erfolg damit. «Ich habe mit einer Lektion gestartet, jetzt sind es vier», so die begeisterte Trainerin. Der Kurs rundet das Angebot im Tanzkeller perfekt ab – und wurde nur aus einem Grund ins Angebot aufgenommen: «Mit der Geburt meines Patenkindes im Oktober 2014 kam die Idee, Mamis in einem gesunden Tempo, mit Rücksicht auf die veränderten Bedingungen während der Rückbildung, zurück zum Sport zu führen.» Weil die Mütter ihre Kinder mitnehmen können, haben sie keinen Stress, einen Babysitter zu suchen oder sie in einem Hort abzugeben. «Ausserdem geben die Kleinen der Stunde den nötigen Pfiff», betont Keller.

Die Tür steht offen, schon heissen einen sieben freundliche Frauen herzlich willkommen. Ob all diese Mamis so sportlich sind, wie sie aussehen?



Ob im Mini- (oben links), im Maxi- (rechte Spalte) oder im Outdoor-Kurs: Die zahlreichen Übungen fordern die Mütter, während die Spiele, Verse und Lieder indes die Entwicklung der Babys und Kinder fördern können.

Hoffentlich nicht – melden sich die Ängste wieder. Umkehren aber geht nicht mehr, das Töchterchen hat sich nämlich bereits mit den bereitgelegten Spielsachen vertraut gemacht. Die Kleine fühlt sich auf Antrieb wohl, knüpft Kontakt mit den anderen Kindern – sie ist angekommen. Dem Begrüssungslied lauscht sie – völlig fasziniert vom Plüsch-Igel – genauso gespannt wie die anderen Babys.

Danach startet Andrea Keller den Kurs mit einem aktuellen Gesprächsthema. Heute dreht sich alles um Krankheiten. In den nächsten Wochen sind es unter anderem Schlafryth-

mus und Beziehungsprobleme. Die Mütter tauschen sich aus, niemand zwingt jemandem eine Meinung auf. Mitreden wäre auf Antrieb möglich, doch beim ersten Mal überwiegt ganz eindeutig die Schüchternheit. In den Folgekationen ist diese verschwunden.

Der gemütliche Kurseinstieg gefällt, niemand bemerkt bisher die Unsportlichkeit der «Neuen». Ewig kann es aber nicht so weitergehen, ist auch mir bewusst. Prompt ruft die Leiterin zum Aufstehen, lässt Musik erklingen und

legt los. Ein Schritt nach rechts, klatschen, ein Schritt nach links, wieder klatschen – und dies insgesamt 16 Mal. Trotz des Tempos gar nicht so schlimm – vielleicht, weil der Popo etwas zu wenig tief geht, die Spannung in den Armen noch komplett fehlt und die Kursteilnehmerin noch nicht ahnt, dass dies bloss die erste Übung des 20-minütigen Warm-ups ist.

Wenig später ist der Kopf knallrot, die nächsten Schweisssperlen kullern übers Gesicht, das Herz schlägt schneller, der Atem geht schwerer. Zugegeben: Die Übungen sehen nun vermehrt auch dem ähnlich, was vorgezeigt

wird. Und trotz der unglaublichen Untrainiertheit, die zu spüren ist, schreit etwas innen drin: Wow, tut das gut!

Während die Mamis schwitzen, beschäftigen sich die Kleinkinder selbst. Hin und wieder bedient sich eines am Wasserfläschchen, an den Waffeln oder an Maispops von nebenan. Ebenso interessant sind die Spielzeuge in den Händen eines anderen Kindes oder Mamis Beine, wenn sie Übungen machen will. All dies hat Platz im Kurs. Keine bösen Blicke, kein fremdschämen – einfach nur Alltag für alle Teilnehmerinnen.

Endlich Pause, jeder begibt sich auf die Matte – es folgt ein Kinderversli mit Fingerspiel. Einige Kinder interessiert, andere – so auch das Töchterchen – spielen weiter, geben nichts drum. Egal, Hauptsache Pause, denke ich und setze durstig die Wasserflasche an.

Pro Kurslektion werden zwei bis drei Versli aufgesagt oder Lieder gesungen und dazu getanzt. Eine willkommene Abwechslung. Das Fitnessprogramm aber ist längst noch nicht zu Ende. Es folgen Übungen am Boden, mit Gurt und vieles mehr. Die Spannungsmusik gegen Ende kommt wie gerufen. Die Muskeln sind bereits heiss gelaufen – die Begeisterung für den Kurs geweckt. Wochen später hat sich die eigene Fitness bereits spürbar verbessert und die Mutter-Kind-Bindung zusätzlich gestärkt. Die Teilnehmerinnen verabschieden sich für eine Woche. Doch eines ist sicher: Sie sind nun fitter geworden – dank Baby.

Ein Konzept, das den Nerv der Zeit trifft

Bei fitdankbaby können Mütter sowohl etwas für ihren Körper als auch für die Entwicklung ihres Babys tun. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist eingebunden in die Stunde. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse nach der Geburt. (sig)

Nach den Sommerferien wird wieder gestartet

Am 8. August starten im Tanzkeller vier neue Kurse. Fitdankbaby outdoor (ab 9.30 Uhr), fitdankbaby mini (14 Uhr) und fitdankbaby maxi (15.30 Uhr) – alle jeweils montags. Zudem ist jeden Dienstag ab 9.30 Uhr noch ein fitdankbaby mini geplant. Anmeldungen werden bereits jetzt entgegen genommen unter www.tanzkeller.ch oder www.fitdankbaby.ch. (sig)