

Geraer Buggysport ist thüringenweit erstes Trainingsangebot für Mutter und Baby



Kraftübungen gehören zum Buggysport-Programm von Trainerin Bettina Rose (vorn).

Seit einiger Zeit ziehen joggende Mütter mit Kinderwagen im Geraer Hofwiesenpark die Aufmerksamkeit auf sich. In Gruppen treffen sie sich dort vormittags halb zehn. Sie laufen gemeinsam und absolvieren kleinere Stepp-Einheiten auf den Bänken, die Kinder stets im Wagen vor sich.

Gera. Zum Abschluss ihres einstündigen Freiluft-Sportprogramms lassen sich die Frauen mit ihren Kindern auf Decken nieder, um es mit Rücken- und Dehnübungen ausklingen zu lassen.

"Buggysport" nennt sich das thüringenweit einzigartige Fitnessstraining, benannt nach dem leicht zusammenklappbaren Kinderwagentyp "Buggy". Angeboten wird es von der studierten Sporttherapeutin Bettina Rose, selbst zweifache Mutter. "Auf die Idee brachten mich meine eigenen Figurprobleme nach Kind Nummer zwei", sagt die 32-Jährige. Da Bettina Rose vergeblich einen Sportkurs für Mutter und Baby gesucht habe, kreierte sie kurzerhand ihre eigene Fitnessofferte. Dabei kombiniert sie Kraft-, Ausdauer- und Dehnübungen. "Der Kinderwagen dient als Trainingsgerät", erklärt die gebürtige Erfurterin. "Eine zusätzliche Kinderbetreuung wird damit überflüssig."

Inzwischen leitet Bettina Rose drei Vormittag-Kurse (dienstags, mittwochs und freitags) mit maximal zehn Teilnehmerinnen; ihre neunmonatige Tochter Luise und Hund Lenart immer mit dabei. Künftig möchte die Trainerin noch weitere sechs- und zehnwöchige Kurse starten. Mitmachen kann jede Mutter mit Kind im Kinderwagenalter. Allerdings sollte den Teilnehmerinnen bewusst sein, dass die Übungen lediglich bei Unwetter nach Innen verlegt werden. "Sport an der frischen Luft, das macht Buggysport aus", sagt Bettina Rose. "Mit Kindern muss man sowieso mindestens einmal täglich raus egal wie das Wetter ist."

In Zukunft hofft die Sporttherapeutin, von den Kursen leben zu können. Sie setzt darauf, dass sich der Sport hier ebenso durchsetzt wie in den USA, wo er 1990 begründet wurde. Eine ehemalige Tänzerin löste damals mit ihrem Buggysport-Angebot im New Yorker Central Park einen US-weiten Boom aus.

In Deutschland gibt es bisher lediglich in Bayern vereinzelt solche Angebote.