

# So können sich Mütter mit Kinderwagen-Training fit halten

David Bieber

08.03.2016 - 14:04 Uhr



Fitnesstrainerin Hata Amer (rechts) trifft sich im Kaisergarten regelmäßig mit Müttern, die zum Training ihre Kinderwagen und Kinder mitbringen. Hier bewegen sich neben der Trainerin Melanie Renzler, Ramona Nientedt, Jane Rosenthal und Daniele Schlottmann.

Foto: Zlatan Alihodzic

**OBERHAUSEN.** Fitnesstrainerin Hata Amer bietet in Oberhausen ein einzigartiges Fitnessprojekt an: "Go Mama!" – gegen nervige Pfunde und für straffere Muskeln.

„Go Mama!“ So heißt das spezielle Training für Mütter. Fitnesstrainerin Hata Amer – selbst Mutter eines siebenjährigen Sohnes – ist die Initiatorin dieses für Mütter ausgearbeiteten **Fitness- und Ausdauertrainings**, das am vergangenen Mittwoch in die nächste Runde ging.

Im zentral gelegenen **Kaisergarten** bringt die 41-Jährige mittwochs und freitags Mütter mit ihren Babys im Kinderwagen zusammen, um gegen nervige Pfunde und für eine straffere Muskulatur zu trainieren. Ausreden gibt es dabei nicht: Das Training findet selbst bei schmutzigem nasskaltem Wetter statt.

Oftmals ist nach einer anstrengenden Geburt der Körper von vielen Müttern noch nicht wieder in Form. Viele Frauen wollen dann schnellstmöglich zu früherem Aussehen zurück – trotz aller Anstrengung. „Nach der Geburt eines Kindes verändert sich für Mütter von heute auf morgen das ganze Leben. Der Körper hat unter Schwangerschaft und Geburt stark gelitten“, erklärt Amer.

Das war ihre Motivation, „Go Mama“ ins Leben zu rufen. „Ich möchte den Müttern dabei behilflich sein, Stress durch Fitness- und Krafttraining abzubauen und vor allem wieder in körperliche Form zu kommen“, sagt Amer, die nebenbei auch Expertin für Ernährung ist.

## **Anstrengende Geburt**

Zwei Mal pro Woche für jeweils eine Stunde trainiert Amer zurzeit vier junge Mütter, die allesamt an ihrer Figur arbeiten wollen. Ihr Training gestaltet Hata Amer, die diesen Kurs seit September 2015 anbietet, sehr facettenreich. „Die Einheiten ist eine Mischung aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.“

Der Kinderwagen wird dabei zu Amers Haupttrainingselement umfunktioniert. Die Schiebevorrichtung des Kinderwagens wird wahlweise als Koordinations- und Kraftstütze benützt, ein anderes Mal wird er dann joggend vor sich her geschoben. „Damit fällt man natürlich auf. Stadtweit gibt es solch ein Angebot noch nicht“, sagt Amer.

In der Tat ist Amers Konzept innovativ und stößt bei den Müttern schlichtweg auf gute Resonanz. „Das regelmäßige Training ermöglicht mir wieder fitter zu werden und meinen Körper zu straffen“, sagt Daniela Schlottmann aus Alt-Oberhausen. Sie wolle schließlich wieder für den Sommer einige „Pfündchen verlieren“.

Besonders die Laufeinheiten seien bei warmen, schönem Wetter recht entspannend, berichtet die Schmachendorferin Romana Nienstedt, die seit dem Start von „Go Mama“ dabei ist. „An der frischen Luft mit seinem Kind und anderen Müttern gemeinsam zu trainieren, ist etwas sehr Schönes. Vor allem kann man danach noch zusammen mit einem Kaffee in der Schlossgastronomie die Trainingseinheit ausklingen lassen.“