

„Mama macht mehr“ – auch online

Neben „Lauf Mama Lauf“ bietet Fitnesstrainer Merlin Lohmann inzwischen einen zweiten Kurs für Eltern an

Von Linda Sonnenberg

Hagen. Normalerweise fallen sie sofort auf. Mit ihren pinken T-Shirts und den Kinderwagen sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von „Lauf Mama Lauf“ schon von weitem zu sehen. Gemeinsam mit Trainer Merlin Lohmann (30) bewegen sich die jungen Eltern mit ihren Kindern an der frischen Luft, nutzen den Nachwuchs bei einigen Übungen als Gewichte und freuen sich vor allem über die Gemeinschaft und das Miteinander. „Mal einen Kaffee im Anschluss trinken und sich austauschen, das ist das, wovon diese Kurse leben“, sagt Lohmann, der seine Teilnehmer bestens kennt.

Seit vier Jahren will er mit „Lauf Mama Lauf“ mehr Bewegung in den Alltag der überwiegend weiblichen Teilnehmer integrieren und hat dabei stets ein offenes Ohr für Probleme, Sorgen und Nöte. Doch mit dieser Geselligkeit ist seit dem Lockdown Schluss, die Kurse müssen entfallen. „Es ist wirklich schade, weil wir echt gut besucht waren“, so Lohmann, der seine Kurse in Herdecke, im Hameckepark und auf Emst anbietet.

15 Teilnehmerinnen nahmen pro Kurs mit ihren kleinen Babys teil. Und im Vorfeld wurde viel geredet: „Bevor eine Mama zum ersten Mal beim Kurs mitmacht, telefonieren wir in Ruhe und sie berichten mir, ob es Beschwerden gibt und ob wir auf irgendetwas achten müssen. Manche haben einen Kaiserschnitt hinter sich, da muss man dann etwas vorsichtig sein. Aber wir passen es immer auf alle individuell an.“

Ein Service, den die Teilnehmerinnen zu schätzen wissen. Vor den Kursen geht es nicht nur um den Muskelkater vom letzten Mal, sondern es werden auch Tipps, Tricks und Erfahrungen rund um die Kinder ausgetauscht.

Der Austausch fehlt

„Es fehlt wirklich etwas. Nicht nur die Bewegung, sondern auch das Miteinander. Das ist ja das, wodurch der Kurs eigentlich erst lebt. Dass sich ausgetauscht wird und es auch mal den ein oder anderen Tipp gibt“, erklärt Lohmann.

Um den Teilnehmerinnen weitere Angebote bieten zu können, musste Trainer Lohmann sich etwas einfallen lassen. „Der Weg hat uns dann zum digitalen Training geführt.“ Mehrere Kurse bietet er inzwischen wöchentlich an. Und jüngst ist noch ein Angebot hinzugekommen. Neben „Lauf Mama Lauf“ wurde ein zweiter Kurs ins Leben gerufen: „Mama macht mehr“. Eine Idee, die nicht nur aus der Not heraus geboren sei, wie Lohmann berichtet: „Die Teilnehmerinnen haben gefragt, ob es nicht noch ein Angebot



Gemeinsam an der frischen Luft bewegen, den Kinderwagen mit dabei und sich mit anderen frischgebackenen Eltern austauschen: Davon lebt das Fitnesstraining bei „Lauf Mama Lauf“.

FOTO: PRIVAT



Umgestiegen auf Online-Kurse: Digitale Kurse sind mittlerweile Alltag für Merlin Lohmann.

FOTO: PRIVAT

„Die Gemeinschaft und der Austausch ist das, was diesen Kurs ausmacht.“

Merlin Lohmann, selbstständiger Fitnesstrainer und Trainer von „Lauf Mama Lauf“ und „Mama macht mehr“

„Wir gehen auf jede Teilnehmerin individuell ein und passen Übungen an.“

Merlin Lohmann möchte noch vor der ersten Teilnahme von „Seinen“ Mamas wissen, ob es Probleme gibt

geben könnte, wo sie sich noch mehr auspowern können.“ Für den selbstständigen Fitnesstrainer keine willkommene Einladung.

Kurs am späten Abend ohne Kinder

Der Kurs findet inzwischen dienstabend um 20 Uhr statt. „Wenn Kinder teilnehmen, dann sind es eher ältere. Aber meistens machen die Mamas für sich mit, nachdem die Kinder ins Bett gebracht wurden.“ Und nicht nur die Mamas sind mit dabei. „Inzwischen machen auch drei Väter regelmäßig mit. Ganz

nach dem Motto: Bevor Papa auf der Couch sitzt, kann er auch mit-schwitzen“, schmunzelt Lohmann.

Bei einem Training, welches an Tabata- und HIIT-Kurse („High Intensity Interval Training“) angelehnt ist, soll vor allem die Fettverbrennung angekurbelt und die Ausdauer erhöht werden. Los geht es aber erst einmal mit leichtem Joggen auf der Stelle. Auf dem Monitor sieht man die Teilnehmerinnen, die ihre Fitnessmatte meist im Wohnzimmer ausgerollt haben. Sind die Übungen oder Abläufe

Stress reduzieren

■ Auf der Homepage von „Lauf Mama Lauf“ erklärt Merlin Lohmann, selbstständiger Fitnesstrainer aus Hagen, welche Ziele er mit seinem Kurs verfolgt.

■ „Die Teilnehmerinnen sollen sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und den Stress reduzieren.“ Zudem soll die Körperhaltung verbessert werden und ein paar „Schwangerschaftskilos“ verloren werden.

■ Besonders wichtig ist es Lohmann aber auch, dass sich seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer austauschen können.

■ Und: „Das Kind kann einfach mitgebracht werden“, sagt er. Vor der Corona-Zeit fanden seine Kurse immer an der frischen Luft statt.

geht es mit dem nächsten Block weiter. „Gerade im Homeoffice wird der Rücken durch das viele Sitzen und wenig Bewegung leiden, dagegen arbeiten wir an“, erklärt Lohmann den Effekt hinter einzelnen Übungen, geht aber auch hier individuell auf „seine“ Mütter ein: „Nach einem Kaiserschnitt werden die geraden Bauchmuskeln noch nicht so belastet. Da haben wir viele Alternativen.“

Zwar sehen sich die Frauen nur in kleinen Fenstern auf dem Bildschirm, doch hat das Online-Training nicht auch Vorteile? „Was Wahnsinn ist: Wir haben seitdem nicht nur Teilnehmerinnen aus Hagen und Umgebung mit dabei, sondern sind ganz verstreut. Ob Köln, England oder aus der Schweiz, jeder kennt jemanden“, freut sich Lohmann, dass sich die Beliebtheit seiner Kurse rumspricht.

Hausaufgaben auf das Handy

Viele Frauen kennen sich schon aus den Kinderwagen-Workouts. Aber auch neue Gesichter sind immer wieder dabei. „Man lernt sich schnell kennen, auch durch die Gespräche danach“, so Lohmann, der neue Mitglieder zu Beginn des Zoom-Meetings immer einmal kurz vorstellt. Und einen Bonus gibt es für alle Trainingsfleißigen: „Ich schicke dir die Hausaufgaben per WhatsApp zu.“ Es klingt mehr wie ein Versprechen als wie eine Drohung.

Preise und Anmeldungen finden Sie auf der Homepage unter www.laufmamalauf.de/hagen

Nick Träptau verstärkt FSV Gevelsberg

Hohenlimburger geht in die Bezirksliga

Hohenlimburg. „Besonders der Abschied von Nick Träptau wiegt schwer.“ Mit dieser Nachricht verabschieden sich die Westfalenliga-Fußballer des SV Hohenlimburg 10 auf ihrer Instagram-Seite vom 26-jährigen Mittelstürmer, der seinen Vertrag am Kirchenberg nicht für die kommende Saison verlängert hat. Stattdessen verschlägt es Träptau zum Bezirksligisten FSV Gevelsberg. Vor allem sein Umzug nach Schwelm sei einer der ausschlaggebenden Gründe für den Wechsel gewesen.

In der Jugend spielte der Offensivakteur für Rot-Weiss Essen, wechselte dann zum Oberligisten TuS Ennepetal und von dort aus zu den Westfalenligisten DSC Wanne-Eikel und Concordia Wiemelhausen, bevor es zuletzt zu den Zehnern ging. In Gevelsberg nimmt man den 26-Jährigen, der seit Januar für den FSV spielberechtigt ist, gerne auf: „Wir freuen uns sehr über seine Zusage“, so Gevelsberg Trainer Uwe Jöns.

Leichtathlet und Fußballer

Mit Träptau gemeinsam verstärkt auch André Zschunke den momentanen Spitzenreiter der Bezirksliga Staffel 6. Der 28-Jährige hat in seiner Heimat Bad Oeynhausen bis Ende 2018 von der Bezirksliga bis zur Westfalenliga Fußball gespielt, ehe er nach Bochum umzog und seitdem als Zehnkämpfer bei den Leichtathleten von Schalke 04 aktiv ist. „Er läuft die 100 Meter in 11,1 Sekunden und ist auch handlungsschnell mit Ball, das hat er in den bisherigen Trainingseinheiten bereits bewiesen“, freut sich FSV-Coach Jöns über seinen schnellen Zugang.

Mit Blick auf die Tabelle kam die Unterbrechung für die Gevelsberger, die in der Liga unter anderem gegen TSK Hohenlimburg, SSV Hagen und FC Hellas/Makedonikos antreten, denkbar ungelogen. Das Team von Trainer Jöns steht mit sechs Siegen aus sieben Spielen und 18 Punkten an der Tabellenspitze. Mit nur einem Zähler weniger folgen der SV Deilinghofen und SSV Hagen (14).

Spielstart spätestens im Mai?

Dass es bald wieder um Punkte und Platzierungen geht, hofft auch der Cheftrainer des Gevelsberger Bezirksligisten, der sich noch viele der ausstehenden Saisonspiele wünscht absolvieren zu können. Denn mit Blick auf die beiden Zugänge soll der Vorsprung weiter ausgebaut werden.

Im Hinblick auf eine mögliche Fortsetzung der Spielzeit zeigt sich Jöns zuversichtlich: „Zumindest den Abschluss der Hinrunde wollen wir gerne bis zum 30. Juni noch austragen. Persönlich bin ich da optimistisch und rechne damit, spätestens im Mai wieder spielen zu können.“

ljs/-tag

Stadtsportbund stellt Online-Trainings zur Verfügung

SSB ruft eigenen Youtube-Kanal ins Leben. Das Angebot ist vielfältig. Hagener Vereine können sich beteiligen

Hagen. Der Hagener Stadtsportbund (SSB) wird immer digitaler: Seit einigen Wochen hat die Interessensvertretung der Volmestädter Sportvereine einen eigenen Kanal auf der Videoplattform Youtube. Mittlerweile hat der SSB 17 Videos hochgeladen. Interessierte finden dort jede Menge Anregungen für ein Heimtraining.

Hochgeladen wurden unter anderem die Hagener Online-Trainings mit den Coaches Michael Wasielewski von Phoenix Hagen, Christian Wojtek (VfL Eintracht Hagen) und Jannis Selbach (Hasper



Sein Training flimmert über Smartphones und Laptops: Michael Wasielewski, Grundschulkoordinator von Phoenix Hagen.

FOTO: LINDA SONNENBERG

Fecht-Club). Wer also nicht live mit dabei war, kann das Training noch im Nachhinein absolvieren. Sollte es sich abzeichnen, dass auch im

März die Sporthallen nicht für den Amateursport geöffnet werden, wird weiter im Online-Training geschwitzt.

Zusätzlich wird der Kanal sukzessive um weitere Angebote ergänzt. Die Sparte „Vereine aus Hagen“ soll das vielfältige Sportangebot der Volmestadt zeigen und kurze Videos der Hagener Sportlandschaft enthalten. Alle Vereine sind eingeladen, sich hier zu beteiligen. Zur Zeit sind zudem Imagefilme von drei Sportvereinen dort zu finden.

Neu ist auch ein Video von Anke Tauer (pädagogische Leitung Sportbildungswerk Hagen). In der knapp 37-minütigen Folge mit dem Titel „Viel Wirbel um den Rücken“ geht es um sanftes Rückentraining im

Sitzen und Stehen. Weitere Videos mit Inhalten zu den Themen Yoga, Koordination, moderates Krafttraining, Tanz und Feinmotorik werden grade produziert und im Format „Premiere“ angeboten. Auch diese Videos stehen nach der Erstausstrahlung weiterhin zur Verfügung.

Der YouTube Kanal soll auch später Bestand haben und die Präsenzangebote des SSB Hagen ergänzen. Sobald es möglich ist in Gruppen kontaktfreien Sport draußen zu treiben, wird der SSB ein umfassendes „Sport-im-Park-Angebot“ mit den Übungsleitern anbieten.



Nick Träptau (rechts) verlässt Hohenlimburg 10.

FOTO: KEHRLÉ