



Bei „LAUFMAMALAUF“ werden auch die **Kinderwagen** in die Übungen mit einbezogen. Die Mütter haben dabei auch viel Spaß, der Nachwuchs bleibt doch erstaunlich ruhig. Fotos: Witthohn

# Der Spaßfaktor ist sehr hoch

Beckenboden-freundliche Aktivitäten beim Kursus „LAUFMAMALAUF“ der TSG Nordholz mit Sarah Seidel

**Von Herwig V. Witthohn**

**NORDHOLZ.** Beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli in der Grimmershörnbucht, am Strand bei der Kugelbake und auf den Strichweg-Sportplätzen werden sich zahlreiche Vereine, Organisationen und Abteilungen vorstellen. Die ganze Bandbreite des Sports soll präsentiert werden.

Mit dabei wird auch eine Gruppe sein, die Sarah Seidel seit März 2022 bei der TSG Nordholz anbietet. „Lauf Mama lauf“ ist ein Beckenboden-freundliches Sportangebot für junge Mütter. Zwei Mal in der Woche treffen sich insgesamt bis zu 25 junge Mütter auf dem Willi-Wicke-Sportplatz, um gemeinsam den Anweisungen von Sarah Seidel zu folgen. Zunächst geht es auf drei Stadionrunden. „Lockerer Aufwärmtraining mit Kinderwagen. Das bringt auch den Kleinen Spaß“, erklärt Sarah Seidel. Sport mit Baby, Fitness für Schwangere, Work-outs für be-

rufstätige Mütter, Beckenbodentraining, Präventionskurse – die Idee hinter dem bundesweiten Angebot von „LAUFMAMALAUF“: Alle Interessierten fit zu machen, für den wichtigsten Beruf der Welt: Mama-Sein.

Als Nächstes stehen auf dem Willi-Wicke-Sportplatz Dehnübungen an. Die Kinderwagen werden in das Programm mit eingebunden. Die Mamas haben Spaß, Sarah Seidel auch und in den Wagen bleibt es erstaunlich ruhig. Sarah Seidel hat Erfahrung, ist medizinische Fitness-Trainerin mit einer Extra-Lizenz für „LAUFMAMALAUF“. „Schließlich ist dies ein prä- und postnatales Fitnesstraining. Da werden zum Beispiel auch speziell die Bauchmuskeln trainiert“, berichtet Sarah Seidel.

Die Teilnehmerinnen kommen nicht nur aus Nordholz. Altwalderinnen, junge Mütter aus Dorum – bei der TSG wird das Angebot gut angenommen. „Der Zuspruch war von Anfang an sehr gut. Für Mitglieder der TSG gibt

es Vergünstigungen, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 Prozent der Kursgebühren. Der Kursus ist schließlich auch Präventions-zertifiziert.“

### „Ganz schön schwanger“

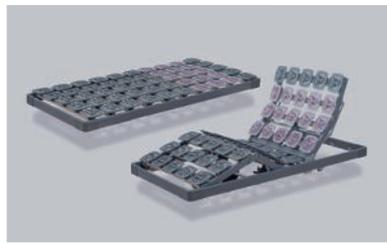
Sarah Seidel leitet auch die „Fitgym“-Gruppe mit 45 Seniorinnen und wird demnächst den Kursus „Ganz schön schwanger“ anbieten. Beim „Tag des Sports Niedersachsen“ informiert sie an einem Stand im Pagodenzelt zusammen mit ihrer Vereinskollegin Nicole Doss auch über weitere Angebote der TSG Nordholz.



Wer Interesse an „LAUFMAMALAUF“ hat, kann sich mit Trainerin Sarah Seidel unter Telefon (01 70) 2 34 63 87 gerne in Verbindung setzen.



**Sarah Seidel** ist engagiert und dennoch mit viel Spaß dabei, wenn sie den jungen Müttern die bevorstehenden Aufgaben auf dem Willi-Wicke-Sportplatz in Nordholz erklärt.



Finde Dein TEMPUR® Lieblingsprodukt und spare sogar dabei!

TEMPUR® Sommer Special –