

Geschrieben von:
Freitag, 23. März 2012

Donnerstag halb 10, Vereinshäuschen der LG. Auf der Bank liegt ein Babytragetuch, im Tragesitz zur Demonstration eine Babypuppe. „Es läuft super!“ Sandra Bentz strahlt mit den Kursteilnehmerinnen um die Wette: zwei Schwangere und zwei Mütter mit Kleinkindern.

„Dank dem Training in der Baby-Pause kann man nahtlos hinterher beim Lauffreiwiedereinsteigen“, das weiß die (ebenfalls schwangere) Fitnesstrainerin und Trageberaterin aus eigener Erfahrung. Bevor die jungen Frauen in den Wald starten, wird noch der kleine Mirco im Tragesitz auf dem Rücken seiner Mama fachgerecht und schön warm verpackt „angeschnallt“. Sandra Bentz schaut sich dann die Walking-Stöcke der Teilnehmerinnen an, kontrolliert die Länge und erläutert detailliert, worauf man beim Kauf eigener Stöcke achten soll. Dann aber geht's los in den Wald – den jungen Müttern tuts gut und den Kids im Bauch und auf dem Rücken ganz bestimmt auch...

Übrigens: Der nächste Kurs beginnt am 12. April! Jetzt schon vormerken...