

Power-Mom macht (werdende) Mütter fit

Berit Schmidt bietet Training an, um den Beckenboden zu stärken. Zudem gibt es die Möglichkeit zum Austausch

Isabel Nosbers

Morgens aufstehen, nachdem das Baby die ganze Nacht geweint hat. Wäsche waschen, kochen und abends dann noch zum Sport? „Das sind Power-Moms“, sagt Berit Schmidt mit leuchtenden Augen. „Dafür feiere ich meine Ladies, wenn sie die Kraft haben, nach dem Mama-Alltag noch bei mir im Sportkurs aufzutreten.“

Die 37-jährige Hattingerin ist selbst Mutter von zwei Kindern und sie weiß, wie kräftezehrend der Alltag mit Baby sein kann. Und sie weiß auch, wie viel Fragen, Sorgen, Probleme und Nöte werdende oder frischgebackene Mamas haben.

Start im Jahr 2019

„Ich bin damals recht frisch nach Hattingen gezogen und kannte keine Frauen, die ebenfalls schwanger waren, mit denen ich mich austauschen konnte.“ Doch da ist auch die Suche nach einem passenden Rückbildungsangebot, das Berit Schmidt schließlich auf die Idee bringt, ihr Unternehmen „Power-Mom“ im Jahr 2019 zu gründen, als ihr erster Sohn sieben Monate alt war. Mittlerweile bringen sie und zwei Mitarbeiterinnen, die früher selbst Kursteilnehmerinnen waren, Schwangere und Mütter zusammen. In der Natur geht es darum, fit zu werden, fit zu bleiben und den Beckenboden zu trainieren.

„Der Beckenboden hat einfach überhaupt keine Lobby“, bedauert Berit Schmidt. „Dabei ist es wichtig, dass er gut und richtig trainiert wird, sonst haben Frauen spätestens in den Wechseljahren ein gro-

ßes Problem.“ In ihren Kursen bekommen die Frauen nicht nur ein Gespür für den Muskelbereich und Übungen, sondern auch „Gimmicks für den Alltag mit nach Hause“, wirbt die zertifizierte Trainerin.

Die Kurse finden fast ausschließlich draußen statt, „auch bei Regen“. Denn „die Sauerstoffaufnahme ist viel besser und man ist offener und freier“. An den Kursen kann jede Frau ab der zwölften Schwangerschaftswoche teilnehmen und jede Mutter ab acht Wochen, „sofern die Frauenärztin grünes Licht gegeben hat“. Sportlich muss für die Teilnahme niemand sein, auch wenn Berit Schmidt sich selbst als „Fitness Junkie“ bezeichnet. „Bei unserem Angebot wird auf jede Teilnehmerin individuell eingegangen.“ Daher wird auch bei jeder Frau im Vorfeld eine Anamnese durchgeführt.

Freundschaften sind entstanden

„Einige Frauen sind seit drei Jahren mit dabei“, verrät die Trainerin. „Und es sind schon viele Freundschaften entstanden.“ Neben den Kursen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich auszutauschen. „Das ist neben dem Training ganz wichtig. Sie dürfen alle Themen ansprechen, das gilt auch für Tabus oder Unangenehmes.“

Weil das Thema „Mutter sein“ so vielschichtig ist, für viele Frauen aber auch Unsicherheiten und Fragen aufwirft, bietet Berit Schmidt ab Juli eine Veranstaltungsreihe mit einem unabhängigen Berater an, der über Rentenpunkte, Teilzeitarbeit und vieles mehr referiert. „Und wir werden wir demnächst einen Erste-Hilfe-Kurs fürs Kind anbieten.“

Und so plant Berit Schmidt, das stetig wachsende Netzwerk an Angeboten irgendwann einmal unter einem Dach anbieten zu können. „Ein Power-Mom-Zentrum mit genügend Parkplätzen vor der Tür, ein Ort, wo alles vereint ist: von der Hebamme über Kinderosteopathie bis hin zum prä- und postnatalem Training.“

Der Beckenboden hat einfach überhaupt keine Lobby. Dabei ist es wichtig, dass er gut und richtig trainiert wird.

Berit Schmidt, Trainerin

Fakten und Infos zur „Power-Mom“

Eine Übersicht über alle Kurse von „Power-Mom“ sowie weiterführende Infos gibt es im Internet unter www.power-mom.de. Das Angebot reicht von Trainings für Schwangere über Rückbildung/Beckenbodenkurse mit Baby bis zum Mama-

Workout und Personaltraining.

Eindrücke zu den Kursen gibt es bei Instagram unter „@powermom_nrw“. Ein telefonischer Kontakt ist unter 0179 3714714 oder per E-Mail unter info@power-mom.de möglich.



Berit Schmidt (l.) bietet ihre Rückbildungskurse fast ausschließlich in der freien Natur an. JACOBS/FFS

Leserbriefe

Mangelnde Bürgernähe

Zu „CVJM-Gartenparty ist wieder abgesagt“ vom 2. Juni. Und wieder hat es „Jemand“ geschafft, unliebsame Konkurrenz auszuschließen. In Hattingen gilt wahrscheinlich schon der verkaufsoffene Sonntag als Kultur... Was mangelnde Bürgernähe angeht, ist die Stadt wirklich ganz weit vorne! Wären wir nicht mit Freunden verabredet, würden wir das Altstadtfest gerne boykottieren! **Annette Winkemann**

Vergleich passt eher nicht

Zur Berichterstattung über das 46. Altstadtfest. Die Musik von Supertramp ist etwas komplexer und ruft nicht unbedingt sofort sichtbare Emotionen hervor. Der Vergleich mit den anderen Acts passt eher nicht. Wir haben uns vom Altstadtfest-Programm ausschließlich Century's Crime ausgesucht und gehört, was wir erhofft hatten! **Edgar Böttcher**

Die Briefe der Leser müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Wir behalten uns Kürzungen vor.

Anzeige

Frische Bratwurst
grob-, feingekörnt oder mit Chili, das schnelle Pfannengericht, je 1 kg

5.99 ~~9.99~~

Ausgenommene Forelle
kaum ein Fisch lässt sich variantenreicher zubereiten, je 100 g

1.11 ~~1.69~~

WOCHENEND KNÜLLER

Nur in Märkten mit Fischtheke

Niederlande
Rispen Tomaten
Klasse I, 1 kg

1.11 ~~1.99~~

Entrecote
(Hohe Rippe, ohne Knochen), ideal für saftige Steaks, je 100 g

1.77 ~~2.59~~

Grillbauchscheiben
vom Schwein, ohne Knochen, versch. mariniert, je 100 g

0.69 ~~1.09~~

Wagner Piccolinis, Die Backfrische oder Big City Pizza
tiefgefroren, versch. Sorten, je 270 g - 445 g Packung (1 kg = ab € 4.47)

1.99 ~~3.49~~

Spanien
Cantaloupe-melone, Galia- oder Honigmelone
Klasse I, je Stück

1.79 ~~2.99~~

SAMSTAGSKRACHER!
Sa. 10.06.

Frischer
Schweinenackenbraten
mit Knochen, der rustikale Braten, je 100 g

0.55 ~~0.79~~

Häagen-Dazs Eiscrème
versch. Sorten, je 460 ml Becher (1 l = ab € 7.24)

3.33 ~~6.99~~

Rauch Eistee
versch. Sorten, je 1,5 l Flasche (1 l = € 0.57) zzgl. € 0.25 Pfand

0.85 ~~1.49~~

Frucht Liebe
versch. Sorten, je 1 l Flasche zzgl. € 0.25 Pfand

1.19 ~~1.99~~

SAMSTAGSKRACHER
Sa. 10.06.

Spanien
Nektarinen
gelblichgrün, Klasse I, 1 kg Schale

1.79 ~~2.99~~

iglo Fischstäbchen
tiefgefroren, versch. Sorten, knusprig paniert, MSC-zertifiziert, je 224 g - 450 g Packung (1 kg = ab € 5.91)

2.66 ~~4.99~~

Seidel Apfelsaft
720 g Glas / 710 g Füllmenge (1 kg = € 1.41)

1.00 ~~1.99~~

„Nahtlos braun“ durch die Stadt

Vor 30 Jahren – in der Nacht vom 4. auf den 5. Juni 1993 – ging an der Unionstraße das Haus einer türkischen Familie in Flammen auf. Steht das Feuer in einer Reihe mit den rechtsextremen Brandanschlägen in Rostock, Mölln und Solingen? Die „Hattingen zu Fuß“-Stadtführung „Nahtlos braun: Rechtes Gedankengut in Hattingen 1945 bis 1993“ thematisiert das Feuer von 1993 an der Unionstraße ebenso wie eine Anschlagsserie von Neonazis im Jahr 1984 oder die Nachkriegsbesuche des ehemaligen SA-Stabschefs Wilhelm Schepmann in seiner Heimatstadt Hattingen. Die Stadtführung „Nahtlos braun“ erweitert das Angebot der

beiden Stadtführungen „Jüdisches Hattingen“ und „Hattingen im Nationalsozialismus“ um ein weiteres zeitgeschichtliches Thema.

„Ich freue mich, dass der Bochumer Autor Werner Schmitz zugestimmt hat, dass ich für die Stadtführung den Titel seines 1984 im Weltkreis-Verlag erschienen Kriminalromans nutzen darf“, so Stadtführer Lars Friedrich zu seinem neuen Angebot.

Anfragen für die Stadtführung „Nahtlos braun“ können ab sofort für Termine ab September per E-Mail an kontakt@hattingenzufuss.de gerichtet werden. Dauer der Gruppenführung: 90 Minuten. Kosten: 75 Euro.

23. Woche: 07.06. - 10.06.2023

EDEKA Rhein-Ruhr Stiftung & Co. KG, Edekaplatz 1, 47445 Moers. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Deko.

Wir ♥ Lebensmittel.