

## Sport und Kind?

Als meine Tochter Marie 1 Jahr alt war, überkam mich der unbedingte Wille zur Bewegung. Der Schwangerschaftsspeck war immer noch nicht weg und aus grauer Vorzeit (Zeit vor Geburt und Schwangerschaft) wusste ich noch, dass Bewegung Körper und Geist gut tut. Doch wie soll man Sport treiben, wenn man zu Hause ein Kleinkind hütet, und der Mann abends arbeitet, eine Zeit, zu der normalerweise sämtliche Kurse stattfinden? Jedes Mal den Babysitter bezahlen, um sich bewegen zu dürfen? Das einfachste wäre, eine Sportart zu finden, zu der man das Kind mitnehmen kann. Also holte ich meine Lafschuhe aus dem Keller, packte Marie in den Kinderwagen und „joggte“ – den Wagen vor mir herschiebend - los. Tatsächlich rief mir unterwegs jemand „Schnecke“ zu. Und es entsprach der Wahrheit. Ich gab auf. Also doch kein Sport?

Als ich schon etwas frustriert war, entdeckte ich, dass der Weseler Ski-Club Nordic-Walking anbietet! Da ich mir gerade eine Kiepe angeschafft hatte, (denn mein Mann und ich hatten äußerst vage Vorstellungen vom Wandern im Sauerland) wollte ich dies unbedingt mit Marie ausprobieren. Hurra es klappte! Meine Kindertrage sitzt angenehm auf der Hüfte, und Marie hat von oben einen Ausblick, den sie sehr genießt. Die Stöcke verschaffen sogar ein wenig Erleichterung beim Gehen, und wir beide sind an der frischen Luft. Nach 1 ½ Stunden sportlichen Walkens bin ich angenehm ausgepowert und Marie ausgeschlafen.

Richtig gut gefällt mir die Atmosphäre in der Nordic-Walking – Gruppe mit Trainer Egon und seinem Team. Der Umgang untereinander ist herzlich und kameradschaftlich sportlich. Alle haben Verständnis für meine „Extra-Last“, und wenn sie mir wirklich einmal zu schwer wird, gibt es gleich mehrere Freiwillige, die sich bereit erklären, mit mir und meiner „Last“ eine abgekürzte Tour zu gehen. Auch Marie fühlt sich sehr gut aufgehoben, denn von Anfang an war es für alle selbstverständlich, dass sie dabei ist. Außerdem erhält sie ausgesprochen viel Aufmerksamkeit!

Ich bin gespannt auf die Nordic-Walking Beginnerausbildung die der Ski-Club im Februar anbietet. Dort werde ich die richtige Technik erlernen bzw. verfeinern – mit Kind, versteht sich!

Linda Brödenfeld