

So hält die Nauenerin Mandy Störmer Schulkinder im Heimunterricht fit

Die 39-Jährige Fitnesstrainerin zeigt auch Grundschulkindern, wie sie Rücken und Schultern stärken können, um schlechter Haltung vorzubeugen. Dabei spielen Gummibälle eine besondere Rolle.



Nauen

Wer im Beruf ohnehin wenig Bewegung hat und viel sitzt, spürt diesen Bewegungsmangel im Homeoffice vermutlich noch stärker.

Den Kindern geht es im Wechselunterricht und ohne das regelmäßige Toben mit den Freunden ähnlich. Denn auch schon Grundschulkindern haben vom vielen Sitzen und ihrer schweren Schultasche Verspannungen. Das bemerkte auch Fitnesstrainerin Mandy Störmer bei ihrer zehnjährigen Tochter Lilly.

Schon Grundschulkindern zeigen Symptome

„Durch das viele Sitzen, Schreiben und den Schulranzen, haben schon Grundschulkindern mitunter Schulterverspannungen und Kopfschmerzen“, beobachtet die 39-Jährige. „Der Kommentar „Sitz mal gerade Kind!“, hilft bei schlechter Haltung wenig, weil die Kinder dann automatisch die Schultern nach hinten ziehen und den Rücken durchstrecken. Das halten sie aber nur für ein paar Sekunden durch.“



„Kraftvolle Auszeit“: Viele Teilnehmer schalten sich per Handy in die Kurse der Fitnesstrainerin. Sie selbst ist mit Webcam, Mikrofon und Studioliicht ausgestattet. Quelle: Max Braun

Deshalb bietet die ausgebildete Fitness- und Ernährungstrainerin seit letztem Sommer auch Online-Rückenschulen speziell für Kinder in an. Diese sind Teil ihres gesamten Fitnessangebotes, das sie „Kraftvolle Auszeit“ nennt.

Früh übt sich

Dafür absolvierte sie eine zusätzliche Fortbildung, denn eine junge Wirbelsäule, sei wie ein junger Baum, der ohne Druck, also Verspannungen und Stress wachsen sollte. Ansonsten können sich Neigungen zu Rundrücken und Co. verfestigen. Im Alter von sechs bis 17 Jahren, lässt sich allerdings auch am besten die Grundlage für einen gesunden Rücken im Alter legen, weiß sie.



Kein Tippfehler: Die sogenannten „Ballance“-Bälle gibt es seit etwa zehn Jahren. Quelle: Max Braun

In den Kursen, die aktuell nur online stattfinden, führt die zweifache Mutter anhand von Geschichten durch die Übungen, bei denen sich die Kinder dehnen und kräftigen. Das wichtigste Hilfsmittel, sind dabei die „Ballance“-Bälle. Die bestehen aus zwei Hartgummibällen, die mit einer Feder verbunden sind. Wenn man auf diesen Bällen hin und her rollt und den Übungen folgt, sorgen sie für eine bessere Durchblutung und für entkrampfte Rückenmuskulatur.

Fitnessmatte statt Freihandbereich

Die Kinder sind anschließend sogar wenige Zentimeter größer, fand sie durch Messungen heraus. Die Bälle verleiht sie kostenlos an die Online-Kursteilnehmer. Auch die Schulklasse ihrer Tochter hatte die gelernte Bibliotheksassistentin schon in ihren Online-Kursen. Nach ihrer ursprünglichen Ausbildung, im Bibliothekswesen, startete die Nauenerin mit Mitte zwanzig ihre Laufbahn als Fitness-Trainerin und arbeitet bis heute in Studios in Nauen und Neuruppin.

Kurse im Freien

Neben dem neu gestarteten Programm für Kinder, bietet die Rückenexpertin aus der Funkstadt schon seit Jahren Shiatsu und Yoga-Einheiten für Erwachsene und Senioren in Fitnessstudios an. Denn auch im Alter lässt sich der Körper noch gut gegen Fehlhaltungen trainieren.

Fehlen tut ihr und den Teilnehmern bei den Online-Kursen wenig. Für den Sommer wünscht sie sich wieder Präsenzkurse im eigenen Garten. Bis dahin gibt es ein Sonderangebot für vier Wochen Rückenprogramm, das im April online startet. Mehr Informationen dazu auf der Webseite:
<https://www.personaltraining-nauen.de/>

Von Max Braun