

## **Neuer Kurs: So können Eltern in Nauen gut entspannen** **MAZ 28.09.3021**

Im Nauener Familien- und Generationenzentrum können Mütter und Väter, die kleine Kinder haben, kostenlos den Bewegungskurs „Eltern in Balance“ besuchen. Dieser soll für Entspannung sorgen und Rückenschmerzen lindern.



ANZEIGE

### **Nauen**

Mal etwas für die Wirbelsäule tun, bewusst atmen und entspannen. Das können Eltern von Kleinkindern ab sofort in einem neuen Kurs, der einmal in der Woche im Familien- und Generationenzentrum (FGZ) in Nauen angeboten wird.

Unter der Überschrift „Eltern in Balance“ möchte Schmerztherapeutin Mandy Störmer Verspannungen etwa im Schulter- und Nackenbereich lindern, Stress abbauen oder Gelenkbeschwerden sowie Rückenschmerzen beseitigen, wie sie sagt.

## **Kinder können mitkommen**

„Hier können Mamas und Papas herkommen, die Kinder unter drei Jahren haben. Und wenn sie möchten, können sie die Kinder auch mitbringen“, sagt die 40-Jährige. Ziel sei es, dass die Eltern mal etwas für sich tun können, dass sie rauskommen aus dem Alltag der Kinderbetreuung und sich bewegen. „Viele Mütter sind verspannt und einseitig belastet vom Stillen und Tragen der Kinder. Aber es soll auch ein Ausgleich für den Kopf sein“, sagt Mandy Störmer.

Dass es ihr gut tut, kann Majbrit Kellner bestätigen. Sie ist mit ihrer Tochter gekommen. „Für mich war klar, dass ich unbedingt etwas für den Rücken tun muss, weil ich mein Kind viel trage“, sagte sie.

## **Einseitige Belastung**

Durch die Eltern-Kind-Gruppe im Hause hatte sie von dem Kurs erfahren und war sofort der Meinung „Das ist genau das Richtige für mich.“ Ähnlich sieht es auch die dreifache Mutter Jasmin Mannhold, die mit ihrer zweijährigen Tochter Merle gekommen ist.



Mandy Störmer mag das Kleingruppentraining. Quelle: Andreas Kaatz

„Die einseitige Belastung merke ich schon deutlich. So kann ich etwas für meinen Körper tun, es ist ein schöner Ausgleich. Ich hatte zwar auch schon andere Kurse gemacht, bin aber nie drangeblieben. Für mich ist es wichtig, dass der Kurs am Vormittag stattfindet.“

## **Verspannungen werden gelöst**

Unter anderem mit Rollen und kleinen Spezialbällen unter dem Kopf und im Nacken rückt Mandy Störmer den Verspannungen zu Leibe. „Die Kugeln massieren den Rücken und die Faszienstrukturen.“ Bei den Faszien handelt es sich um ein Netzwerk, das den Körper durchzieht und etwa Muskeln Form und Festigkeit verleiht. Das Gewebe ist Teil des Nervensystems.

Seit zwölf Jahren ist Mandy Störmer Gesundheitstrainerin und bietet seit Mai 2020 mit ihrer Firma „Kraftvolle Auszeit“ Kurse verschiedener Art an, wie etwa den Rücken- und Faszienkurs in ihren eigenen Räumen für Menschen ab 18 Jahren bis ins Seniorenalter.

## **Vielfalt in den Kursen**

„Meine Themen sind seit jeher Rücken und Wirbelsäule und die Beschwerden, die sich ergeben können. Ich liebe die Vielfalt in den Kursen und das Kleingruppentraining, denn ich mag die Nähe zu den Menschen“, sagt Mandy Störmer, die gern kreativ ist und sich ausprobiert.



Die Teilnehmerinnen können beim Kurs viel fürs eigene Wohlbefinden lernen. Quelle: Andreas Kaatz

Dass der Kurs jetzt angeboten wird, geht auf einen Vorschlag von FGZ-Mitarbeiterin Anja Mudlagk zurück. Sie hatte privat mal einen Online-Kurs von Mandy Störmer ausprobiert. „Da hatte ich festgestellt, das tut richtig gut. Und ich dachte mir, dass könnte auch den Eltern gut tun.“

## **Für die Teilnehmer kostenlos**

Bezahlen müssen die Teilnehmer nichts, denn das Projekt wird gefördert. „Es ist möglich, den Kurs zur Entspannung kostenfrei anzubieten, da die Stadt Nauen beim Landkreis jährlich Fördermittel der Bundesstiftung Frühe Hilfen in Höhe von 35 000 Euro beantragt“, sagt Annett Lahn, FGZ-Leiterin und frühkindliche Elternberaterin.

Von dem Geld werden auch „Eltern in Balance“ finanziert, ebenso wie Baby-Massagekurse oder das Angebot „Musik für Babys“. „Die Erfahrungen der Corona-Pandemie haben die Notwendigkeit funktionierender sozialer Netzwerke verdeutlicht. In unserem FGZ gibt es eine Vielzahl von Initiativen und Angeboten, welche gegen die Isolation von Familien wirken“, sagt Annett Lahn.

Es sei ein Begegnungsort, an dem dass Miteinander aktiv gelebt wird. „bei Kursen wie 'Eltern in Balance' lernt man sich kennen und verabredet sich dann auch gleich für das Familiencafé im Hause.

Anmeldung bei Mandy Störmer unter 0170/6010626 oder per E-Mail: [kraftvolle.auszeit@gmail.com](mailto:kraftvolle.auszeit@gmail.com).

*Von Andreas Kaatz*