

Run, Mom, Run

Laufend Spaß mit der Wiener Running Clinic



Als bewegungsfreudiger Mensch kaufte sich „New Mom“-Redakteurin Doris Rosenlechner-Urbaneck voller Vorfreude aufs Traben mit Baby vor der Geburt ihrer Tochter einen Dreirad-Kinderwagen. Doch schlaflose Nächte und anstrengende Tage machten ihrem Vorhaben schnell ein Ende. Was sie gebraucht hätte: eine motivierte Peer Group für New Moms. So eine gibt es seit Kurzem in Wien!

Autorin: Doris Rosenlechner-Urbaneck | Fotos: Running Clinic

Franziska Severino, Physiotherapeutin, begeisterte Läuferin und Mutter eines sechs Monate alten Sohnes, hat ihre Leidenschaften gebündelt und bietet seit Januar 2016 laufinteressierten Frauen eine Plattform. „Als Physiotherapeutin habe ich die Erfahrung gemacht, dass unter Frauen eine große Unsicherheit herrscht, ab wann sie nach der Geburt wieder sportlich aktiv werden können. Bei Kursen der Running Clinic bekommen sie eine medizinisch fundierte individuelle Antwort und können mit Gleichgesinnten trainieren.“

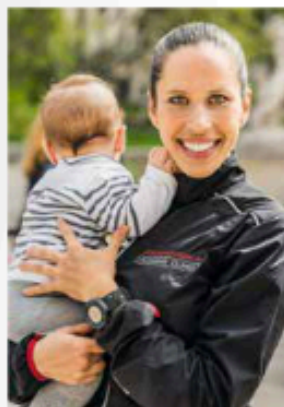
PACK DIE LAUFSCHUHE EIN ...

„Moms back on track“ nennt sich der Einsteigerkurs, zu dem sich Mütter frühestens sechs bis (nach Kaiserschnitt)

acht Wochen nach der Geburt im Wiener Burggarten zur Rückbildung treffen. Einmal pro Woche werden dort Beckenbodenübungen und Ausdauer Elemente ins Intervalltraining integriert. Die „Moms Running Sessions“ sind Einheiten für Mütter, bei denen die Geburt mindestens drei bzw. – nach Kaiserschnitt – vier Monate zurückliegt. Bei diesem Kurs nehmen die Ausdauer Elemente zu. Ziel ist es, auch gemeinsam an Laufveranstaltungen teilzunehmen. Einsteigerinnen und fortgeschrittene Läuferinnen sind ebenso gern gesehen wie Mütter, bei denen die Geburt schon länger zurückliegt.

MEDIZINISCH FUNDIERT

Ob frau wieder laufen darf, wird am Anfang jeder Trainingseinheit durch die Physiotherapeutinnen indi-



Die Initiatorin der Running Clinic, Franziska Severino, ist Physiotherapeutin und selbst begeisterte Läuferin.

viduell getestet. Der Beckenboden, die Bauchdecke und die Bauchmuskulatur müssen stabil sein, um grünes Licht fürs Laufen zu bekommen. Außerdem muss der Gynäkologe in der Abschlussuntersuchung bestätigt haben, dass die Gebärmutter zurückgebildet ist. Wenn diese Kriterien noch nicht erfüllt sind, empfehlen die Trainerinnen zu walken bzw. zu traben.

EINFACH DURCHDACHT

Mal ist der Sprössling krank, mal steht eine Mutter-Kind-Pass-Untersuchung an, dann hat wieder das Zählen für eine schlaflose Nacht gesorgt. Das weiß auch Franziska Severino, weshalb sie ihr Angebot besonders mütterfreundlich gestaltet. Schnuppern ist für fünf Euro möglich, die Einzelsession kostet 15 Euro, und beim Zehnerblock (um 130 Euro) zahlt man nur jene Trainingseinheiten, an denen frau wirklich teilgenommen



Es sind viele kleine Dinge, die die gesunde Entwicklung Ihres Babys fördern.

Fliegen, vorlesen, spielen – in jedem dieser Momente steckt nicht nur all Ihre Liebe, sondern auch ein Teil der Zukunft Ihres Babys. Denn all das fördert langfristig seine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Auch die Ernährung in den ersten 1.000 Tagen trägt dazu bei. Wussten Sie, dass Eiweiß hierbei eine besondere Rolle spielt? So, wie Ihre großen und kleinen Taten Ihr Baby von außen fördern, unterstützt Eiweiß von innen den Muskelaufbau, die geistige Entwicklung und die gesunde Gewichtsentwicklung.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß – das beste Eiweiß für ein Baby ist in der Muttermilch enthalten: Es ist genau richtig zusammengesetzt, und je älter das Baby wird, desto geringer ist der Eiweißgehalt – optimal angepasst an seine Entwicklungsbedürfnisse.

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn nicht oder nicht mehr gestillt wird, raten Experten zur Verwendung von Säuglingsnahrung mit einer Zusammensetzung aus hochwertigem Eiweiß bei einem gleichzeitig niedrigen Gesamtgehalt (1,2 g/100 ml). Aus der Erfahrung von über 145 Jahren Forschung wissen wir genau, worauf es bei Babys Ernährung zum gesunden Großwerden ankommt.

Wie Sie sonst noch die gesunde Entwicklung Ihres Babys unterstützen können, erfahren Sie auf babyservice.de/entwicklung

Nestlé
Für einen guten Start
in die Zukunft

Babys Entwicklung | Suche



Rückbildung einmal anders: Im Freien und in Kombination mit Ausdauer Elementen



Die Sprosslinge sind im Kinderwagen live dabei.

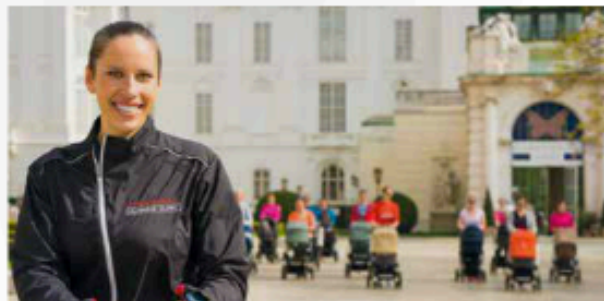
hat. Dass eine Kurseinheit eine Stunde dauert, lässt sie auch an Zombie-Tagen machbar erscheinen.

GEMEINSAM AKTIV SEIN

„Gemeinsames Laufen hilft bei Motivationstiefs“, ist Franziska Severino überzeugt. Als Teil einer Gruppe fühlt man sich positiv verpflichtet und motiviert sich gegenseitig, sowohl „live“ als auch in virtuellen Gruppen auf Facebook oder Instagram. „Wir haben das Ziel, gemeinsam an Laufveranstaltungen teilzunehmen. Beim Vienna City Marathon taten wir das mit einer Mami-Staffel. Es war ein wunderbares Gefühl, zusammen 42 Kilometer bewältigt zu haben und gemeinsam ins Ziel einzulaufen“, so die Initiatorin.



Treffpunkt Wiener Burggarten oder Türkenschanzpark, bei jedem Wetter



Gemeinsam trainieren macht einfach mehr Spaß!

Ein Beispiel für Vereinbarkeit

Für Franziska Severino ist das Projekt Running Clinic eine Möglichkeit, Familie und Beruf zu vereinbaren, da ihr Sohn beim Training dabei ist. Derzeit noch in Karenz, vermittelt sie in der Running Clinic ihre Leidenschaft fürs Laufen sowie ihr Fachwissen als Physiotherapeutin. Die teilnehmenden Frauen können mit oder ohne Kind trainieren und nach dem Kurs auch individuelle Fragen an die Trainerinnen stellen.

(K)eine Frage der Ausstattung

Für den Gebrauch auf Asphalt sind die meisten vierrädrigen Kinderwagen geeignet. Soll es jedoch auch mal auf Schotter- oder Waldwege gehen, empfiehlt Frau Severino eines der dreirädrigen Modelle, da

diese wendiger sind. Luftgefüllte Reifen (wie sie z. B. der „Urban Jungle“ der Marke Mountain Buggy hat) federn besser im Offroad-Use als Hartgummireifen (wie etwa beim „City Elite“ der Marke Babyjogger), die eher für Ausfahrten auf Asphalt geeignet sind. So wird Laufen mit Baby zum Kinderspiel!

„RUNNING CLINIC MOM“

www.runningclinic.at
www.facebook.com/groups/runningclinicmom
Instagram.com/running_clinic

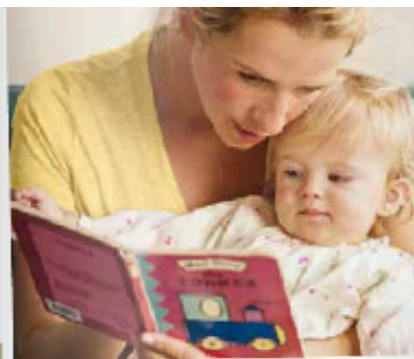
„MOMS BACK ON TRACK“

Burggarten, Wien,
jeweils Mittwoch 11 bis 12 Uhr
Türkenschanzpark, Wien,
jeweils Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr

„MOMS RUNNING SESSION“

jeweils Montag 11 bis 12 Uhr

INFOS UND LINKS:



Sie tun täglich alles für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.



Wir geben all unser Wissen als
Fundament für die Zukunft.

Ab Sommer 2016:
bewährte Rezeptur
in NEUEM DESIGN



Der erste Schritt, das erste Wort, Ihre gemeinsame Kuschelzeit – Sie tun alles für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Wir von Nestlé BEBA unterstützen Eltern dabei seit der Erfindung der Säuglingsnahrung vor über 145 Jahren durch Heinrich Nestlé.

In den ersten 1.000 Tagen wird das Fundament für die gesunde Entwicklung und Zukunft Ihres Babys gelegt. Einen wichtigen Beitrag leistet hierbei die richtige Ernährung. Daher haben wir **Nestlé BEBA OPTIPRO** Folgemilch entwickelt:

- Berücksichtigt unser Wissen aus **50 Jahren Eiweißforschung**
- Entspricht **neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen**
- Mit Calcium und Vitamin D für die normale **Entwicklung der Knochen und Zähne** (lt. Gesetz)

Möchten Sie mehr zur gesunden Entwicklung von Babys erfahren?
Mehr auf **babyservice.de**

Nestlé
BEBA
Folgemilch

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden wollen. Nestlé BEBA OPTIPRO 2 ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Ernährung einer angemessenen Beköstigung abgestimmt.