



KOMMENTAR

Martin Wolfram
Zwillingsvater und Unternehmer
familie@bezirkszeitung.at

Papa und die parallelen Buben

„Sind das Zwillinge?“ Die ältere Dame schaut die parallelen Buben an, als hätte ich ein Naturschauspiel an der Hand, das ungewöhnlicher nicht sein könnte. Ihr Blick zeigt eine begeisterte Mischung aus Entzücken und Staunen. „Nein, Drillinge“, antworte ich trocken, „der Dritte ist im Auto.“ Das freundliche Gesicht ist jetzt der hellen Empörung gewichen. „Aber das können Sie doch nicht machen!“ Mein zynischer Humor braucht offensichtlich mehr Erklärung. Immerhin, sie hatte Glück. Sie hat sich den „Um Gottes Willen, das sind ja plötzlich zwei“-Anfall erspart, den ich mittlerweile burgtheaterreif beherrsche – der aber nur noch selten zur Anwendung kommt, weil er so viel Aufsehen erregt und ohne Kinderwagen nur halb so lustig ist. Ja, natürlich, Sie haben recht. Ich könnte auch nett sein und den üblichen Smalltalk über mich ergehen lassen. „Eineiig oder zweieiig?“ kommt dann gleich als Nächstes (beide zweieiig, hahaha), gefolgt von der Feststellung, dass das ja auch doppelt so viel Arbeit sei. Was nicht stimmt, weil es ist gefühlte hundertmal so viel Arbeit. Und: Ich hab keine Lust auf Smalltalk mit Fremden. Zum Teufel nochmal, was sollen zwei Fünfjährige, die exakt gleich groß sind und sich zum Verwechseln ähnlich sehen, sonst sein? Ein Genexperiment? Ein Klonversuch? Das Ergebnis plastischer Chirurgie? Eben. Ich wusste, dass Sie mich verstehen. Also: nicht böse sein, ich mach ja nur Spaß. Und ich hab doch eh nicht viel zu lachen.

Mit Baby im Park

„Running Clinic Mom“ bietet ein unkompliziertes Training im Park für Mamas mit Kinderwagen.

(ngb). Die Physiotherapeutinnen Franziska Severino-Schönburg und Franziska Malle starteten im Februar 2016 mit einem Workout für Schwangere und frischgeborene Mütter. Sie wollen Mamas bei der Rückbildung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur unterstützen und ihnen helfen, wieder fit zu werden.

Die Idee ist simpel und effektiv: Man trifft sich im Park und trainiert unter strenger Anleitung von Physiotherapeutinnen. Das Kind ist natürlich mit dabei, denn so ist es für Mütter organisatorisch am einfachsten. „Starten darf man bei uns sechs Wochen nach der Geburt, sobald man den gynäkologischen Check gemacht



Als Physiotherapeutin und Mama des kleinen Maximilian weiß Franziska Malle, wie sie Mütter wieder fit bekommt.

Foto: ngb

hat“, so Franziska Malle, die seit Kurzem selbst Mama des kleinen Maximilian ist. Auch wird bei den Einheiten nicht munter drauflos trainiert, sondern zuerst muss der Beckenboden getestet werden. Dafür gibt es zwei Übungen für den Beckenboden und eine für die geraden Bauchmuskeln,

damit jede Teilnehmerin genau weiß, wo sie steht und wie sehr sie sich beim Training verausgaben kann.

So werden Mamas fit

Derzeit werden bei „Running Clinic Mom“ drei unterschiedliche Kurse angeboten. Der „Mums to

bz SOMMERFEST
11. Juni 2017
Altes AKH | 1090 Wien

#KINDER
FLOHMARKT

10:00 Uhr – 14:00 Uhr | Standgebühr: 15€
Teilnehmen können alle zwischen 8 und 14 Jahren
Anmeldungen und Infos unter:
kinderflohmarkt@maggag.at



Spiel, Spaß und Action gibt es auf dem bz-Sommerfest. Foto: iStock

Schluss mit fad: Auf zum bz-Sommerfest!

(red). Am 11. Juni lädt die Wiener Bezirkszeitung von 10 bis 18 Uhr ins Alte AKH zum bz-Sommerfest ein. Action und Spaß für die ganze Familie sind garantiert. Hüpfburgen, Karussell und Riesen Schaukel laden zum Austoben ein. Auch das Programm auf der Bühne kann sich sehen lassen: Um 11 und 14 Uhr erlebt der Kasperl ein spannendes Abenteuer. Um 13 und 16 Uhr werden die Besucher im wahrsten Sinne des Wortes verzaubert. Und um 12, 15 und 17 Uhr rocken die Kleinen beim Kinder-Karaoke die Bühne. Und wer weiß, vielleicht ist das ja der Beginn einer Gesangskarriere. Der Eintritt ist frei.

trainieren

be“-Kurs ist für Schwangere und findet immer donnerstags im Alten AKH statt und auch hier können die Geschwisterkinder mit-

„Es tut einfach gut, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemeinsam zu trainieren und sich auszutauschen.“

FRANZISKA MALLE

kommen. Im Kurs widmet man sich intensiv dem Beckenboden, denn „je fitter man ist, umso besser geht es einem bei der Geburt“, weiß Malle. Im „Moms back on track“-Kurs geht es in erster Linie um die Rückbildung. Dieser findet immer mittwochs im Burggarten und freitags im Türkenschanzpark statt. Ein weiterer Kurs sind die Running Sessions – ein Lauftraining für Mamis –, die derzeit 14-tägig veranstaltet werden. Auf die Frage, wie man Sportmuffel zum Trainieren motivieren kann, meint die Physiotherapeu-

tin: „Die beste Motivation ist, dass man für sein Kind fit sein sollte. Denn man will ja am Spielplatz herumtollen können, ohne dass einem die Luft ausgeht.“

Neben der sportlichen Komponente ist auch der soziale Aspekt ein wesentlicher Grund für den Erfolg von „Running Clinic Mom“. „Es tut einfach gut, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemeinsam zu trainieren und sich auszutauschen“, weiß Malle.

ZUR SACHE

„Running Clinic Mom“ bietet für Schwangere und Mütter drei verschiedene Outdoor-Workouts mit Physiotherapeutinnen an. Anmeldung ist keine erforderlich, einfach vorbeischaun und mitmachen. Die Schnupperstunde kostet 5 Euro. Das Einzelticket kostet 15 Euro, der Zehnerblock 130 Euro. Alle Termine gibt es unter www.runningclinic.at

Mamilade-Ausflugstipp: Geschicklichkeit gefragt

(red). Wenn es nicht regnet, heißt es raus und Bewegung machen. Der Motorikpark in der Donaustadt ist der perfekte Ort, um sich so richtig auszutoben. Mit einer Fläche von 2,1 Hektar ist diese sportliche Spielwiese eine der größten ihrer Art in ganz Europa. 23 Stationen und ein Laufparcours sorgen für Abwechslung und Spaß bei Klein und Groß.

Entwickelt wurden die einzelnen Stationen von einem Sportwissenschaftler. Hier können spielerisch Koordination, Gleichgewicht, Orientierung und Geschicklichkeit trainiert werden. Besonders lustig ist die Stehseilschaukel. Sie bietet Platz für die ganze Familie und Freunde und soll mit vereinten Kräften zum Schwingen gebracht werden. Netzpyramiden zum Klettern und ein Wasserspielplatz für die Kleinen sind natürlich auch vorhanden.



Im Motorikpark geht es um Bewegung und Spaß. Foto: Mamilade

ZUR SACHE

Motorikpark 22

22., Süßenbrunner Straße 101, www.motorikpark-wien.at
1. Apr. bis 31. Aug.: 8–20 Uhr, 1. Sept. bis 31. Okt.: 8–19 Uhr, 1. Nov. bis 28. Feb.: 8–16.30 Uhr, 1. bis 31. März: 8–18 Uhr. Für alle Altersklassen geeignet, Eintritt frei. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr empfehlenswert.

Erreichbarkeit und Sicherheit durch die A1 Kids Watch



Smartes Geschenk für Kinder bis ca. 10 Jahre. Foto: A1

Ab wann sollten Kinder Handys benutzen? Für Eltern, die ihren Kindern noch kein Smartphone kaufen möchten und eine intelligente Ersatzlösung suchen, ist die A1 Kids Watch optimal.

Zahlreiche Features

Die A1 Kids Watch verbindet die wichtigsten Vorteile eines Handys mit zusätzlichen

Sicherheitsoptionen wie Sicherheitssensor, SOS-Funktion und Tracking für die Eltern. Trotz der technischen Feinheiten ist sie auch von Kinderhänden einfach und intuitiv bedienbar.

Ständige Erreichbarkeit

Eltern können via App auf ihrem Smartphone Nummern definieren, die das Kind anrufen kann und für welche die A1 Kids Watch erreichbar ist. Durch die integrierte A1 SIM-Karte ist der Nachwuchs somit immer für die Eltern zu sprechen.

Erhältlich im Shop und Online

Die A1 Kids Watch ist um 0 Euro in allen A1 Shops und auf www.A1.net erhältlich, das monatliche Grundentgelt beträgt 9,90 Euro.

WERBUNG

bezahlte Anzeige

sozial MINISTERIUM

KARENZ, ELTERNTEILZEIT, FAMILIENZEIT & CO
Für eine partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung

Die neue Informationsbroschüre zu Ihren gesetzlichen Ansprüchen – mit Wissenswerten zu Karenz und Elternteilzeit, Kinderbetreuungsgeld, Familienzeitbonus (Familienmonat), Partnerschaftsbonus und zur sozialversicherungsrechtlichen Absicherung.

Jetzt kostenlos bestellen
Web: www.sozialministerium.at/broschuerenservice
Tel.: 01-71100-86 25 25
E-Mail: broschuerenservice@sozialministerium.at

Die Broschüre wird aus Mitteln der EU gefördert.