

EPU: SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Die Freude an der Bewegung weitergeben

Anita Nesensohn-Österle (39) ist sportwissenschaftliche Beraterin und Zweifach-Mama. Nicht nur für Mütter hat sie die richtigen Trainingsmethoden parat.

Von Johannes Hofer

Bewegung ist gewissermaßen das Lebensprinzip von Anita Nesensohn-Österle. Fast jeden Tag zieht es die 39-Jährige in die Natur hinaus. „Im Winter liebe ich Skitouren, im Sommer gehe ich schwimmen, radeln oder laufen. Oder ich spaziere einfach zügig bergauf. Das ist für mich keine Pflicht. Ich brauche einen Ausgleich, und es macht mir Spaß“, erklärt sie. Doch der Sport ist für die Laternserin mehr als ein Hobby. Nachdem sie mehrere Jahre im Gesundheits- und Fitnessbereich tätig war, startete sie im vergangenen Herbst als sportwissenschaftliche Beraterin in die Selbstständigkeit. Der Name ihres kleinen Unternehmens beschreibt zugleich ihr Wesen: Anita Aktiv.

Büroflucht. Überaus aktiv war Nesensohn-Österle schon als Kind und Jugendliche. Die Entscheidung, sich einen Beruf zu suchen, der mit Bewegung zu tun hat, traf sie allerdings erst mit 25 Jahren. Nach ihrer Ausbildung an der Handelsakademie Bregenz folgten zunächst zwei Bürojobs. Und rasch eine Erkenntnis: „Das war nicht das Richtige für mich. Mir gefiel es nicht, den ganzen Tag im Büro zu sitzen. Abends betrieb ich

oft Sport, um Körper und Psyche zu befreien.“ Das war ihr jedoch nicht genug, denn: „Ich wollte umfassendes Wissen rund um den Körper und die Auswirkung von Bewegung auf diesen erlangen und dies dann vielen Leuten weitervermitteln.“ Nesensohn-Österle schrieb sich also an der Innsbrucker Universität ein, studierte drei Jahre und erwarb den Bachelor-Titel im Fach Gesundheitssport. „Das Studieren fiel mir leicht, weil das Thema mich sehr interessierte. Deshalb hängte ich gleich noch das Masterstudium in Sport- und Bewegungswissenschaft dran“, erzählt sie. Anschließend kehrte sie nach Vorarlberg zurück, arbeitete zunächst in einem Reha-Institut und einem Fitnessstudio.

Den wesentlichen Anstoß zum Schritt in die Selbstständigkeit gab der begeisterten Sportlerin schließlich die Geburt ihrer beiden Kinder. „Eine Vollzeitanstellung geht sich da nicht mehr aus.“ Derzeit gibt Nesensohn-Österle Kurse an Freitagnachmittagen und an Abenden. Wenn ihr Nachwuchs größer ist, will sie das Terminangebot ausweiten.

Noch einen weiteren beruflichen Impuls erhielt Nesensohn-Österle durch ihre Schwangerschaft. „Als ich das erste Kind erwartete, wollte ich dennoch nicht aufhören, etwas für meine Fitness zu tun“, berichtet sie.

Um das Training in der Schwangerschaft richtig anzugehen, besuchte sie eine entsprechende Fortbildung. Und auf dieser Basis bietet sie nun spezielle Pränataltrainings an, die hierzulande eher selten sind.

Beschwerden vorbeugen. Ein sanftes Training sei für werdende Mütter wertvoll, um die Fitness zu erhalten, betont Nesensohn-Österle. Schwangere, die bislang keinen Sport getrieben hätten, könnten durch die Pränatalübungen eine gewisse Grundfitness erlangen. Diese helfe, diverse Beschwerden während der Schwangerschaft zu verhindern oder zumindest zu lindern. „Wassereinlagerungen, Thrombosen, Schlafstörungen oder Verstopfungen kann durch das richtige Training vorgebeugt werden. Zudem wird das Herzkreislaufsystem durch die Übungen unterstützt, und die Muskelkraft bleibt erhalten.“ Auch zu einem verbesserten Gleichgewicht und zur Geburtsvorbereitung trägt das Pränatal-

programm bei. Darüber hinaus bietet Nesensohn-Österle Kurse zur Rückbildung an. Damit könne bereits relativ früh, nämlich ab der sechsten Woche nach der Geburt begonnen werden. „Aber ein übertriebener Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Das sollten sich nicht zuletzt passionierte Sportlerinnen zu Herzen nehmen“, stellt die Expertin klar. Denn wenn gewisse Bewegungen zu früh wieder ausgeführt würden, wirke das kontraproduktiv zur Rückbildung.

Sich mit dem Körper wieder oder ganz neu vertraut machen ist das zentrale Thema in der Rückbildungsgymnastik. Zudem werden Muskelkorsett und Beckenboden gestärkt. Es geht darum, „die Körpermitte zu aktivieren“, wie Nesensohn-Österle es ausdrückt.

Die Kursteilnehmerinnen beim Erreichen dieser Ziele zu unterstützen, stelle auch für sie als Trainerin eine gewisse Herausforderung dar. Denn in der Rückbildungsgymnastik gebe es viele Übungen, bei denen von außen

kaum beurteilt werden könne, ob diese richtig ausgeführt würden. Deshalb seien kleine Gruppen und eine intensive Betreuung der Mütter nötig. „Ich muss während der Übungseinheiten immer mit ihnen in Kontakt bleiben und nachfragen, was sie gerade spüren.“

Baby einbeziehen. Noch ein drittes Angebot umfasst Nesensohn-Österles „mama aktiv“-Programm. Gut drei Monate nach seiner Geburt kann auch das Baby in die Trainings einbezogen werden. Bei den meisten Übungen werden die Kleinen eng am Körper gehalten. Dabei können Mütter etwa eine gesunde Tragetechnik erlernen. Es sind alle Übungen ohne Baby möglich, falls dieses etwa zu schwer für die Mama wird.

Es sind nicht nur die sportlichen Bedürfnisse während und nach der Schwangerschaft, denen Nesensohn-Österle in ihren Kursen Rechnung trägt. Sie leitet ebenso sogenannte funktionelle Trainings, bei denen Männer wie

Frauen ihre Fitness besonders effektiv verbessern können. Als funktionell werden Übungen bezeichnet, bei denen Muskeln nicht isoliert angeregt werden, sondern verschiedene Muskelgruppen zusammenarbeiten müssen. Gerade alltägliche Bewegungen werden dadurch optimiert. Als Widerstand dient in erster Linie das eigene Körpergewicht.

In diesen Kursen werden neben der Kraft auch Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gesteigert. Das Feedback sei sehr positiv. „Es ist besonders schön, wenn ich nach einer Einheit sehe, dass alle glücklich sind. Manche erzählen mir, dass sie so fit sind wie noch nie“, berichtet Anita Nesensohn-Österle. Solche Rückmeldungen zeigen ihr, das sie etwas erreicht hat, was ebenso glücklich macht wie ein eigener Lauf durch die Natur: Sie hat ihre Freude an der Bewegung an andere weitergegeben.

Weitere Infos unter: www.epu.wko.at



In der Schwangerschaft ist sanftes Training zu empfehlen.

Zur Person

Anita Nesensohn-Österle

Sportwissenschaftliche Beraterin
Geboren am 28.9.1977 in Bregenz
Wohnhaft in Laterns-Bonacker
Familienstand: verheiratet, zwei Kinder
Hobbys: Laufen, Radfahren, Skifahren, Skitouren, Familie
www.anita-aktiv.at

Benno (3) und Carla (fast 2) haben sichtlich Spaß mit ihrer Mama.

NESENSOHN-ÖSTERLE (3)



EPU
EIN-PERSONEN
UNTERNEHMEN

EPU

bringen Vielfalt in die
Vorarlberger Wirtschaft



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG