

# Bauchtanz für Mütter mit Babys

Wenn Mama die Hüften schwingt, macht Baby begeistert mit!

**Wieder fit** werden nach dem Wochenbett mit Schwung, Spaß und viel Shimmy...



Foto: Isabella van Kooij

## Warum Bauchtanz für Mütter und Babys?

Ursprünglich als Geburts- und Initiationsritus getanzt, erfährt der Bauchtanz hier seine Fortsetzung: Junge Mütter tanzen um ihre Babys herum; die Kleinen bleiben ruhig auf den Matten in der Saalmitte liegen und beobachten fasziniert die Bewegungen ihrer Mütter, sehen die Farben der bunten Tücher und hören das fröhliche Klimpern der Münzhüfttücher. Bei den anschließenden Mütter-Baby-Tänzen gibt es dann freudiges Quietschen, wenn Mama ihr Baby durch die Luft schwingt, schaukelt oder liebkost. Ein Erlebnis der besonderen Art für Mutter und Kind: Tanzen wie Scheherazade in einem Märchen aus 1001 Nacht – mit dem und für den kleinen „Habibi“ (dt. Liebling).

Mit Münzhüfttuch und Schleier ausgestattet, lassen sich die jungen Mütter gerne von den mitreißenden orientalischen Rhythmen aus dem Alltag entführen in eine Welt voll Farben, Trommelwirbel und weiblich-weicher, sinnlicher Bewegungsmuster. Einfache Schritt- und Tanzkombinationen aus dem klassisch-orientalischen Bewegungsrepertoire bilden die Ausgangsbasis für Tanzroutinen und Kreistänze, wobei immer genügend Raum für Improvisation bleibt.

Damit die junge Mutter nach dem Wochenbett wieder fit wird, sind im Tanzprogramm auch einige Musikstücke integriert, mit denen Herz-Kreislauf trainiert wird. Bauchtanz trainiert nicht nur die Bauchmuskeln, sondern auch den Rücken und die – vom Baby-Tragen stark beanspruchte - Nacken- und Schultermuskulatur. Angenehmer Nebeneffekt beim Bauchtanz ist das automatische Beckenbodentraining, das – gemeinsam mit gezielten Rückbildungsübungen am Ende jeder Übungseinheit – für die Straffung der Beckenbodenmuskeln sorgt.

Im Bauchtanzkurs für Mütter und Babys gönnt sich die tanzende Mutter Zeit für sich selbst und hat doch ihr Baby bei sich: Wenn Mama die Hüften schwingt, macht Baby begeistert mit. Ob auf der Matte oder auf Mamis Arm - die Babys können sich mit allen Sinnen auf die orientalische Erfahrung einlassen. Ausgewählte orientalische Musikstücke helfen, die Kinder zu beruhigen bzw. sogar in den Schlaf zu wiegen.

Vor, während und nach dem Bauchtanzkurs ist noch genügend Raum, um Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen. Im regen Erfahrungsaustausch mit Frauen, die gerade in derselben Situation sind oder vor kurzem waren, können die jungen Mütter ihre Sorgen und Anliegen rund um ihr Baby besprechen, aber auch ihr Glück und ihre Emotionen teilen.

Am Ende geht jede Frau gestärkt mit der orientalischen Lebensfreude in ihren Alltag zurück – keep shaking, Baby!

### **Kurz notiert: Bauchtanz für Mütter und Babys**

- Fortsetzung des Bauchtanz-Trainings nach der Geburt
  - Spaß an Tanz und Bewegung zu orientalischer Musik
  - Fitnessaufbau nach dem Wochenbett
  - Straffung der Bauch-, Wirbelsäulen- und Beinmuskulatur
  - Beckenbodentraining
  - Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur
  - Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung
  - Networking und Austausch mit anderen Müttern
  - Erholung vom stressigen Alltag – Energie tanken
- Tanzen macht Mama und Baby GLÜCKLICH!

### **Für wen?**

Der Kurs steht grundsätzlich allen Frauen offen, die sich nach dem Wochenbett wieder fit genug zum Tanzen fühlen. Im Zweifelsfall bitte mit dem Arzt oder der Hebamme abklären.

Wie lange die Frauen den Kurs besuchen, hängt meist von der Mobilität der Babys ab; jedoch sind auch größere „Babys“ willkommen bzw. auch die junge Mütter alleine, wenn Baby in der Zwischenzeit daheim betreut wird.

**Kursleitung:** Isabella van Kooij, Bauchtanzlehrerin, Aerobic- und Kinderfitness-Trainerin

