

# Mit Bauchtanz auf Geburt vorbereiten

## „Bauchtanz für Schwangere“: Bewegungen trainieren die Muskulatur und das Becken

Der Bauch ist rund, das Baby wächst, keine Hose passt mehr - bei einem neuen Kursangebot „Bauchtanz für Schwangere“ können Frauen, die ein Kind erwarten, etwas für ihr Bauch- und Körpergefühl tun, um sich wieder sexy zu fühlen.

„Gerade beim Bauchtanz ist der Bauch aktiv und kommt zur Geltung“, sagt Bauchtanzlehrerin Sonja Teske alias Soraya, die den Kurs leiten wird. Gleiches gelte für die Schwangerschaft - warum also nicht beides verbinden? Teske kann da aus Selbsterfahrung sprechen: Erst vor acht Monaten hat sie ein Kind bekommen und bis zum sechsten Monat noch aktiv getanzt und ist sogar noch aufgetreten. „Überall in der Werbung und in den Medien wird einem suggeriert, das man schlank sein muss. Bei der Schwangerschaft darf man endlich mal stolz auf seinen Bauch sein.“

Das Pilotprojekt geht zurück auf die Ursprünge des

Bauchtanzes. „Im Orient dient der Bauchtanz klassisch der Geburtsvorbereitung“, sagt Teske, deren Vater aus Tunesien stammt. Durch die Bewegungen soll das Becken und die Muskulatur trainiert werden und so das Kind nachher leichter in den Geburtskanal rutschen. Nicht umsonst sage man, das Becken sei die erste Wiege des Kindes.

Das Kursangebot im Familieninstitut Heike vom Heede richtet sich an Frauen ohne Risikoschwangerschaften ab dem zweiten Drittel ihrer Schwangerschaft. Es werden Grundbewegungen des orientalischen Tanzes einstudiert sowie spezielle (Atem-)Übungen erlernt, die zu einem angenehmen Schwangerschaftsverlauf beitragen sollen.

Der Kurs ist auf die Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt: Auf harte Bewegungen wird komplett verzichtet. Dafür werden hauptsächlich weiche und fließende Bewegungen trainiert.

Teske: „Durch den Tanz erleben sich die Frauen zum



einen bestärkt durch ihre Weiblichkeit und im Vertrauen in die Leistungsfähigkeit ihres Körpers. Zum anderen bekommen sie einen intensiven Kontakt zum Kind, in dem sie sich selbst spüren und das Kind in ihrem Bauch. Dabei stehen der Erfahrungsaustausch mit anderen Schwange-

ren und der Spaßfaktor im Vordergrund.“

Jede Teilnehmerin bestimme ihr eigenes Level und könne jederzeit aussetzen, wenn es ihr zuviel wird.

Der Kurs ist am 14. Mai gestartet und findet zehn Mal jeweils donnerstags, von 18.30 bis 19.30 Uhr in den Kursräu-

men des Familieninstituts an der Breitestraße 3 (angegliedert an Baby Koch) statt.

Der Einstieg ist bis zur dritten Sitzung möglich. Weitere Kurse richten sich nach der Nachfrage. Anmeldungen unter ☎ 01 73-57 86 743 oder [www.bauchtaenzerin-soraya.de](http://www.bauchtaenzerin-soraya.de)

Die weichen, fließenden Bewegungen sind auf die Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt. Bauchtanz-Lehrerin Soraya (vorne) macht es vor. Foto: rei