

**Bewegung:** Nicole Baltus bietet außergewöhnlichen Kurs in Eupen an

# Känguru-Salsa bringt Mütter in Schwung

Nach der Geburt mal wieder was für sich und seinen Körper tun und gleichzeitig Bindung schaffen: Beim Känguru Salsa kommen Mama und Baby gemeinsam in Schwung.

• EUPEN  
VON ANNICK MEYS

Nicole Baltus dreht die Musik auf. Die Lateinamerikanischen Rhythmen machen sofort gute Laune. Ausfallschritt nach links. Ausfallschritt nach rechts. Das Baby in dem Tragetuch vor ihrer Brust ist kein echtes, aber Henriette, wie die Trainerin die Puppe – ihre heutige Tanzpartnerin – getauft hat, wiegt immerhin vier Kilo. „Bauchnabel nach innen ziehen. Und jetzt die Hüften kreisen lassen, schön locker“, motiviert die 44-Jährige und klatscht schwungvoll in die Hände. Bei so manch einer Teilnehmerin wirkt das etwas behäbig. Kathy prustet los: „Wirklich sexy sieht das noch nicht aus“, lacht die junge Mutter. Sie hat ihr vier Monate altes Baby zum Kurs mitgebracht. Das Mädchen, Lea, steckt in einer Trage wie ein Känguru-Junges im Beutel. Die Beinchen wippen hin und her, trotzdem hat es in der Trage einen sicheren Halt. Darauf legt Nicole Baltus großen Wert. Sie ist nämlich nicht nur Känguru-Salsa-Trainerin, sondern auch Trageberaterin.

## Känguru Salsa soll in erster Linie Spaß machen, aber auch den Beckenboden stärken.

Die Eupenerin – viele kennen sie aus der „Zwergenstube“ – hat sich Anfang des Jahres an der Känguru-Salsa-Academy in Leipzig per Online-Lehrgang zur Trainerin ausbilden lassen und bietet den außergewöhnlichen Mutter-Kind-Kurs sowie das Pendant für Schwangere ab der ersten Schwangerschaftswoche (Känguru Belly) seit einigen Wochen in den Räumlichkeiten



Beim Känguru Salsa ist der Name Programm: Mit dem Baby vor der Brust oder auf dem Rücken wird lateinamerikanisch getanzt.

Foto:

der Eiche – bei gutem Wetter auch im Park – an.

Känguru Salsa ist eine Mischung aus Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und Bachata, speziell auf die Bedürfnisse von Müttern zugeschnitten. „Die Schritte sind stark vereinfacht, schnelle Drehungen eignen sich eher nicht für das Workout mit Baby“, weiß Nicole Baltus.

Durch das besondere Training – entwickelt hat es die Salsalehrerin und Opernsängerin Stefania Abbondi – soll der Beckenboden auf sanfte Weise gestärkt, die Hüftgelenke gelockert und frischgeborenen Müttern ein gutes Körpergefühl vermittelt werden. „Die Frauen sollen wieder zu ihrem Körper finden, sich sinnlich und schön fühlen“, sagt Nicole Baltus. Gleichzeitig stärke das gemeinsame Tanzen die Bindung zwischen Mutter und Kind. Zwischendurch wird gestillt und gewickelt, alles kein Problem.

Nicht jeder Schritt sitzt perfekt, aber darauf kommt es auch gar nicht an – Känguru Salsa soll vor allem eines machen: Spaß. „Man muss also keine begnadete Tänzerin sein. Jede Mama, die Spaß an Bewegung hat, kann mitma-

chen“, sagt Nicole Baltus. „Außerdem“, ergänzt Kathy, „sind wir hier ja unter uns, da ist es auch nicht schlimm, wenn es mal nicht so elegant aussieht.“ Lea scheint es jedenfalls zu gefallen. Zufrieden gluckst sie in der Trage vor sich hin, wäh-

rend Mama schwitzt. Das Workout mit Baby ist anstrengend, das zusätzliche Gewicht vor der Brust (oder auf dem Rücken) nicht zu unterschätzen.

zu früh mit dem Training beginnen. Sechs bis acht Wochen nach der Entbindung sei der Körper bereit für das Workout – „Vorausgesetzt, die Rückbildung ist abgeschlossen“, empfiehlt Nicole Baltus.

Inzwischen ist Kathys kleine Tanzpartnerin eingeschlafen. „Das passiert ganz oft. Die Babys mögen das Geschaukel“, weiß die Trainerin. Jetzt heißt es erst recht, in Bewegung bleiben, bevor der Nachwuchs wieder erwacht.

## Sechs bis acht Wochen nach der Entbindung kann mit dem Training begonnen werden.

„Das ist anspruchsvoll. Man hat jetzt einen ganz anderen Schwerpunkt und muss das Gleichgewicht neu ausbalancieren“, sagt Kathy. Die junge Mutter ist außer Atem: Nach dem Zweiten sei es viel schwerer, wieder in Form zu kommen, sagt sie. Der Sport soll helfen. Außerdem sei es schön, andere Mütter kennenzulernen und einen Babysitter brauche sie fürs Känguru-Salsa auch nicht. Man sollte allerdings nicht

**i** Känguru Salsa, jeden Donnerstag (17.30 Uhr) bei der Eiche VoG, Kirchstraße 39. Kostenpunkt: 75 Euro für fünf Kursstunden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Am 14. Juli findet eine (kostenlose) Schnupperstunde statt. Infos und Anmeldung unter [www.zwergenstube.be](http://www.zwergenstube.be)



Nicole Baltus (l.) gibt seit einigen Wochen Känguru-Salsa-Kurse in Eupen. Foto: Annick Meys

**Bildung:** Fünf neue Infotafeln an der Eupener Wesertalsperre aufgestellt

# Wasserlehrpfad überarbeitet und erweitert

Im Jahr 2011 hat der Arbeitskreis Wanderer des Rates für Stadtmarketing den Wasserlehrpfad an der Eupener Talsperre mit vier Infotafeln rund um den Bau der Wesertalsperre, das Wasser und dessen Aufbereitung eröffnet.

Im Rahmen des Projektes „Wallonie Nature“ wurden diese bestehenden Infotafeln nun in Zusammenarbeit mit dem Haus Ternell, der wallonischen Wassergesellschaft SWDE, dem wallonischen Ministerium, Fachbereich öffentliche Infrastruktur und Mobilitätsgesellschaft, sowie der Provinz Lüttich überarbeitet und durch neue Tafeln ersetzt. Die Infotafeln sind am Aussichtsturm, auf der Terrasse, am unteren Parkplatz (Nähe Segelclub) sowie an einem der Brückenpfeiler zu finden.

Darüber hinaus wurde der Wasserlehrpfad oberhalb der Staumauer um fünf weitere, interaktive Infotafeln erweitert,



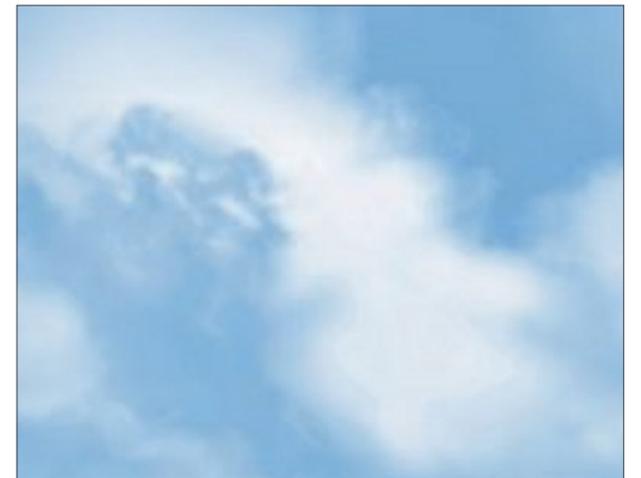
BILDUNTERSCHRIFT tag with 9 point dummy text.

die einen Einblick in die Naturkunde geben und in vier Sprachen alle möglichen Aspekte rund um das Thema Wasser beleuchten. So wird unter anderem über ökologische Eigenheiten der verschiedenen Lebensräume und Arten aufgeklärt,

auf den Unterschied zwischen Wasserklärung und -aufbereitung eingegangen sowie anschaulich erklärt, was es etwa mit dem anthropogenen Wasserkreislauf auf sich hat. „Die Informationen wurden kindgerecht aufgearbeitet. So wird die

Fläche des Stausees nicht in Hektar, sondern in Fußballfeldern ausgedrückt“, nennt Alain Brock vom Rat für Stadtmarketing ein Beispiel.

Die Infotafeln sind zudem mit einem QR-Code versehen, der unter anderem zu einem



BILDUNTERSCHRIFT tag with 9 point dummy text.

Quiz für Primar- und Sekundarschüler führt, das sich ebenfalls rund um das Thema Wasser dreht.

Initiiert und finanziert wurden die Infotafeln vom Rat für Stadtmarketing, mit Unterstützung der Provinz Lüttich und

dem Haus Ternell. Das Gesamtkonzept, die Umsetzung und Gestaltung der Tafeln wurden von der Biologin Ingrid Rosenstein (Haus Ternell), dem RSM, dem Büro Perspective und dem Cloth Kreativbureau übernommen. (red/sue)