

## **MAWIBA® – Tanz trifft Beckenboden**

MAWIBA® ist ein Tanz-Konzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys sowie Frauen jeden Alters die Spaß am Tanzen haben. Das einzigartige Konzept wird gerne von den Teilnehmenden als “GUTE-LAUNE-STUNDE” bezeichnet und vereint Fitness, Beckenbodentraining, Spaß am Tanzen und an der Musik, sowie eine soziale Komponente. Zusammen mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung, wodurch die MAWIBA-Teilnehmende ihre Gesundheit und körperliche Fitness verbessern können und zugleich Spaß an den abwechslungsreichen Choreografien finden. Das Angebot richtet sich an Frauen in allen Lebensphasen – ob in der Schwangerschaft (MAWIBA® Pre), gemeinsam mit dem Baby (MAWIBA® Baby) oder als Solotraining für die eigene Fitness (MAWIBA® Solo).

### **Warum MAWIBA®?**

Es ist schon längere Zeit bekannt, dass Bewegung, insbesondere Tanzen, viele körperliche Vorteile mit sich bringt. Es macht nicht nur Spaß, sondern es regt den Stoffwechsel und unser Gehirn an, stärkt das Immunsystem und trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Generell wird die allgemeine Fitness auf eine spaßbringende und lockere Art gesteigert und führt somit zu einem gesünderen Lebensstil. Körper, Geist und Seele können durch das Tanzen in Einklang gebracht werden. Denn einerseits werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet, welche für das Wohlbefinden zuständig sind, andererseits sinkt das Stresshormon Cortisol. Durch das Tanzen können so Selbstwertgefühl, Zufriedenheit und Gesundheit gesteigert werden. Genau hier setzt MAWIBA® an und richtet sich an Frauen jeder Altersklasse, denn Beckenbodentraining und Bewegung gehen uns alle etwas an! Ein gut trainierter Beckenboden führt zu mehr Gesundheit, Energie und Selbstbewusstsein! Daher sollte jede Frau, egal in welcher Lebensphase, ihren Beckenboden trainieren. Eine starke, innere Mitte führt zu weniger Rückenschmerzen, unterstützt eine aufrechte Haltung und führt somit zu mehr Ausstrahlung und Stärke! Des Weiteren hat Beckenbodentraining einen positiven Effekt auf die Sexualität. Auch unfreiwilligem Harnverlust, z. B. beim Husten, Niesen oder Laufen, kann durch Beckenbodentraining vorgebeugt bzw. bereits bestehende Probleme verbessert werden.

### **Die Struktur einer MAWIBA®-Einheit**

Jede Stunde folgt einer klaren Struktur: Nach einem Warm-up inklusive sanfter Mobilisierung und Übungen für den Beckenboden folgt der Choreografie Teil, in dem der Fokus auf dem Tanz und der Kräftigung der Körpermitte liegt. In jeder Kurseinheit wird dabei eine neue, beckenbodenstärkende Choreografie erlernt, was ein abwechslungsreiches Tanzerlebnis garantiert. Den Abschluss bildet ein entspannendes Cool-down in der Zeit zum Entspannen und weiteren Beckenboden(spür) Übungen ist. Dieser gezielte Aufbau verbessert die Ausdauer und stärkt nachhaltig das Bewusstsein für einen kraftvollen und flexiblen Beckenboden im Alltag.

## Tipps für einen beckenbodenschonenden Alltag

- **Aufrechte Haltung:** Das regelmäßige Einnehmen einer aktiven Körperhaltung entlastet den Beckenboden nachhaltig.
- **Richtiges Heben & Tragen:** Lasten sollten stets körpernah und mit aufgerichtetem Rücken gehoben werden.
- **Druckmanagement:** Beim Husten oder Niesen ist eine aufrechte Haltung (ggf. der Blick über die Schulter) ratsam, um den Druckimpuls sicher abzufangen.
- **Bewusste Atmung:** Eine vertiefte Atmung unterstützt das natürliche Mitschwingen des Beckenbodens.

## Praktische Übungen für den Alltag

### Die „fff“-Übung (Reflektorische Kräftigung)

Diese Übung nutzt die funktionelle Verbindung von Atmung und Tiefenmuskulatur.

- **Anleitung:** Eine Hand locker auf den Unterbauch legen. Tief einatmen und anschließend so lange wie möglich kontrolliert auf den Laut „fff“ ausatmen. Gegen Ende der Ausatmung ist die sanfte Spannung der Bauchmuskulatur unter der Hand spürbar. Zur Steigerung können während der Ausatmung die Sitzbeinhöcker gedanklich zueinander gezogen werden.
- **Abschluss:** Nach der Ausatmung das Becken locker in einer „liegenden Acht“ bewegen. (4 Wiederholungen).
- **Alltags-Anker:** Dein Kaffee oder Tee ist noch zu heiß? Nutze das vorsichtige Abkühlen deines Heißgetränks für ein langes, kontrolliertes „fff“ (statt kurzem Pusten). Das verbindet den ersten Genussmoment direkt mit einem Impuls für die Körpermitte.

### Die Wahrnehmungsübung (Aktivierung der äußeren Schicht)

Bei dieser Übung wird die äußerste Beckenbodenschicht aktiviert.

- **Anleitung:** Lege eine Hand auf dem Unterbauch. Die Vorstellung nutzen, die Vulva Lippen sanft aneinanderzulegen und kurz zu halten – wie ein bewusstes „Blinzeln“. Zur Visualisierung können Daumen und Zeigefinger beider Hände synchron zur Muskelaktivität zusammengeführt und beim Entspannen wieder geöffnet werden.
- **Wiederholung:** 8 kurze Aktivierungen, gefolgt von einer Serie sanfter Beckenkreise (insgesamt 4 Durchgänge).
- **Alltags-Anker:** Der Blick in den Spiegel ist das Signal: Einmal sich selbst freundlich anlächeln und gleichzeitig unten kurz mit der Mitte „blinzeln“. Das Lächeln im Gesicht unterstützt dabei die Entspannungsfähigkeit des Beckens.