KÄNGURU SALSA

FAMILY - DANCE - LOVE

## HEBAMME MARIA TURBANISCH

# MARIA TURBANISCH UND RIM BITZER-MELHEM: „KÄNGURU SALSA® MACHT EUCH UND EUER BABY GLÜCKLICHER UND FITTER“

35 Jahre Erfahrung in der Unterstützung eines natürlichen Schwangerschafts- und Geburtsverlauf besitzen Maria Turbanisch und Rim Bitzer-Melhem zusammen: Die selbstständigen Hebammen haben ihre Berufung zum Beruf gemacht und im Laufe der Jahre tausenden Kindern auf die Welt geholfen. Ihr Weg in den „schönsten Beruf der Welt“ begann für sie jedoch sehr unterschiedlich: Für Maria war früh klar, dass sie Hebamme werden möchte. Im Jahr 2008 trat sie ihren Ausbildungsplatz zur Hebamme an und ist seit 2011 in diesem Beruf tätig. Heute bildet sie die nächste Generation mit viel Herzblut aus.

Rim blieb der Familientradition treu und gründete im Jahr 2002 ihr „Geburtshaus ins Leben“ in Leipzig, in dem sie sich für ihren Ansatz einer selbstbestimmten Geburt stark macht. (Werdende) Mamas ebenfalls körperlich und mental zu stärken entspricht dabei ebenfalls der Haltung der Känguru Salsa®-Tanzprogramme: Ihren Kunden empfehlen Maria und Rim deshalb schon lange, Känguru Belly™ (das Tanzprogramm für Schwangere ab der ersten Woche), Känguru Salsa® (das Tanzerlebnis für junge Mütter zusammen mit ihrem Baby) bzw. Känguru Papa™ (Salsa für Papas und die ganze Familie) für ihre Gesundheit zu tanzen.

## PRESSEKONTAKT

Mail: info@kangurusalsa.com
Tel: 0173 7183574

KÄNGURU SALSA

FAMILY - DANCE - LOVE

## HEBAMME RIM BITZER-MELHEM

## INTERVIEW

**#1: Was ist das Schönste an Eurem Beruf als Hebamme?**

**Maria Turbanisch:** „Ich begleite meine Paare, auf Wunsch ab dem Zeitpunkt des positiven Schwangerschaftstests bis zur Nachsorge nach der Entbindung. Letzteres macht mir besonders viel Spaß: Innerhalb der Känguru Academy™ bin ich somit auch die Ansprechpartnerin für die Festigung des Beckenbodens nach der Geburt."

**Rim Bitzer-Melhem:** „Das ist bei mir ganz ähnlich. Meinen Paaren stehe ich auch während der gesamten Zeit in dieser besonderen Lebensphase zur Seite. Als Mental Coach ist es mir zudem besonders wichtig, die mentale Einstellung der Paare zu stärken, sodass sie sich als Held*innen dieser einzigartigen Erfahrung betrachten."

**#2: Da Ihr Euren Paaren die Tanzprogramme von Känguru Salsa® empfehlt: Welche positiven Auswirkungen haben sie auf den Körper der Mamas?**

**Rim Bitzer-Melhem:** „Der ganze Körper gerät in den Tanzprogrammen unter Spannung. Sechs bis acht Wochen nach der Geburt ist Känguru Salsa® deshalb eine optimale Ergänzung zu klassischen Rückbildungsgymnastik. Durch das Tragen des Babys im Tuch trainieren die Mamas dabei mit einem zusätzlichen Gewicht, welches den Trainingserfolg auf auf das Gesäß (die Muskelgruppe gluteus), die Vorderseite des Oberschenkels (Quadrizeps) und die Wadenmuskulatur (Musculus triceps surae) noch verstärkt."

**Maria Turbanisch:** „Wenn die Mamas nach und während des Rückbildungskurses mit Känguru Salsa® beginnen, festigen sie sehr schnell wieder ihren Beckenboden. Durch das Tanztraining stärken sie zudem ihre Muskulatur am Bauch, Rücken, an den Oberschenkeln und Armen. Känguru Salsa® hilft zudem bei einer Rectusdiastase (einem Mittellinienbruch): Durch die Belastungen für die Gewebestrukturen in der Schwangerschaft weichen die geraden Bauchmuskeln zur Seite, sodass ein fühlbarer Spalt zurückbleibt. Ohne jegliches Training kann die Rectusdiastase nicht abheilen."

## PRESSEKONTAKT

Mail: info@kangurusalsa.com
Tel: 0173 7183574

KÄNGURU SALSA

FAMILY - DANCE - LOVE

## INTERVIEW

**#3: Und welchen positiven Einfluss können die Tanzprogramme auf die Psyche haben?**

**Maria Turbanisch:** „Die ersten Monate mit dem Neugeborenen sind eine sehr intensive Zeit. Viele Frauen vergleichen sich in dieser Zeit stark mit anderen Eltern, beispielsweise, wenn es um das Thema „Durchschlafen" geht. In den Känguru Salsa®-Tanzkursen lernen sie, locker zu lassen und können sich mit anderen Mamas offen und ehrlich austauschen."

**Rim Bitzer-Melhem:** „Ich stelle immer wieder fest, wie ausgeglichen die Mamas nach der Tanzstunde sind. Sie werden mit Spaß fitter, fast, ohne den Sport zu merken. So können sie optimal Stress abbauen und während des Trainings eine noch stärkere Bindung zu ihrem Baby aufbauen. Känguru Salsa® hat eine festigende Wirkung – auf Körper und Seele."

**#4: Wann sollten die Mamas auf das Känguru Salsa®-Training verzichten?**

**Maria Turbanisch:** „Wenn ärztliche Gründe dagegen-sprechen. Ich empfehle, dass Training erst sechs bis acht Wochen nach einer natürlichen Geburt und zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt zu beginnen. Es sollte erst alles gut verheilt sein, bevor man trainiert. Prinzipiell gilt aber für die meisten Mamas: Wer sein Baby sicher vor der Brust oder auf dem Rücken tragen kann, kann auch Känguru Salsa® tanzen."

**Rim Bitzer-Melhem:** „Mir fallen auch nur wenige Fälle ein, in denen die Mamas mit dem Tanzkurs noch warten sollten. Wer beispielsweise starke Probleme mit dem Beckenboden hat, könnte durch das Gewicht des Babys zusätzlichen Druck auf diese Körperregion ausüben. Wenn das Tragetuch nicht richtig gebunden ist, könnte der Rücken auch falsch belastet werden. Das ist aber eher ein unwahrscheinlicher Fall, da die Känguru Salsa®-Trainer*innen genau zeigen und prüfen, wie das Tuch gebunden werden muss."

## PRESSEKONTAKT

Mail: info@kangurusalsa.com
Tel: 0173 7183574

KÄNGURU SALSA

FAMILY - DANCE - LOVE

## INTERVIEW

**#5: Was ist Eure eigene Tanzerfahrung mit Känguru Salsa®?**

**Rim Bitzer-Melhem:** „Als ich schwanger war, gab es Känguru Salsa® leider noch nicht. Ich hätte aber mit Sicherheit einen solchen Kurs belegt: Seit 2004 bin ich „Salsera" und liebe lateinamerikanische Rhythmen!"

**Maria Turbanisch:** „Nach der Geburt meiner großen Tochter im Jahr 2015 haben wir zusammen fast ein Jahr lang Känguru Salsa® getanzt. Dabei erinnere ich mich noch, wie wir sogar am Welttanztag einen Auftritt an der Oper Leipzig hatten. Meine zweite Tochter habe ich im Jahr 2020 geboren und pandemiebedingt online Känguru Salsa® mitgetanzt. Das war auch schön, aber das Tanzen vor Ort gefällt mir noch besser. Ich habe dadurch viele Mamas kennengelernt, mit denen ich noch heute befreundet bin."

## PRESSEKONTAKT

Mail: info@kangurusalsa.com
Tel: 0173 7183574