

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4. Auflage	5
Vorwort zur 3. Auflage	6
Die Autorin	7

Teil 1 Grundlagen

1	Zum Gebrauch dieses Buches	20
1.1	Zusammenstellung der Übungen	20
1.1.1	Wichtiger Hinweis.	20
1.1.2	Sprachgebrauch.	21
2	Aufbau und Funktion des Beckenbodens	23
2.1	Der Beckenboden aus ganzheitlicher Sicht.	23
2.1.1	Die Bedeutung der Gebärhaltungen	24
2.2	Anatomie des Beckenbodens.	25
2.2.1	Äußere Schicht = Schließmuskelschicht	25
2.2.2	Mittlere Schicht = Diaphragma urogenitale	26
2.2.3	Innere Schicht = Diaphragma pelvis.	26
2.3	Die weiblichen Lebenszyklen und deren Bedeutung für den Beckenboden	28
2.3.1	Prämenstruelles Syndrom	28
2.3.2	1. Schwangerschaftstrimenon.	29
2.3.3	Übergangsphase.	29
2.3.4	Wochenbett	29
2.3.5	Klimakterium	29
3	Die Zeit nach der Geburt	31
3.1	Das Wochenbett	31
3.2	Der Beckenboden nach der vaginalen Geburt.	32
3.3	Rektusdiastase, die physiologische Veränderung	33
3.4	Das Wochenbett nach Kaiserschnitt	34
3.4.1	Die seelische Verarbeitung eines Kaiserschnitts.	34
3.4.2	Rückbildung und Heilung	34
3.5	„Bonding“, die besondere Bindung zwischen Mutter und Kind	35
3.6	Beckenbodenschwäche und Schädigungen nach der Geburt	36
3.6.1	Harninkontinenz.	36
3.6.2	Retroflektierter Uterus	37
3.6.3	Schwäche oder Vorfall der vorderen Scheidenwand	38
3.6.4	Symphysenlockerung und Überdehnung der hüftstabilisierenden Muskulatur	38
3.6.5	Senkung der Gebärmutter (Descensus)	38
3.6.6	Vorfall der Gebärmutter (Prolaps)	39

Teil 2 Wochenbettgymnastik

4	Bauchmassage im Wochenbett	42
4.1	Methoden und Ziele.	42
4.2	Übung 1: „Sonne und Mond“ *	43
4.3	Übung 2: „Teig kneten“ *	44
4.4	Übung 3: „Bauchwellen“ *	45
4.5	Übung 4: „Sonnenstrahlen“ *	46
4.6	Übung 5: „Das Karo“ *	47
5	Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag	48
5.1	Bewusstes und aufrechtes Stehen	48
5.2	Aktives Stehen	49
5.2.1	Rückengerechtes Arbeiten im Stehen	49
5.3	Aufrechte Sitzhaltung.	50
5.4	Sitzen beim Stillen (Füttern).	50
5.5	Bewusstes Aufstehen und Hinsetzen.	51
5.6	Kinderwagenschieben	52
5.7	Bewusstes Husten und Niesen	52
5.8	Rückengerechtes Heben, Tragen und Bücken	53
5.8.1	Vertikaler „Bück-Typ“	53
5.8.2	Neutraler „Bück-Typ“	54
5.8.3	Horizontaler „Bück-Typ“	54
5.9	Heben aus dem Stufenstand.	55
5.10	Bewusstes Treppensteigen.	56
5.11	Regeln für das Toilettenverhalten.	57
5.12	Sport.	57
6	Stoffwechsellgymnastik	58
6.1	Methoden und Ziele.	58
6.2	Übung 6: Stoffwechselübung in der Rückenlage *	59
6.2.1	Variante 6.1: Fuß- und Handkreise *	59
6.3	Übung 7: Stoffwechselübung mit abgelegtem Bein *	60
6.3.1	Variante 7.1: Fußkreise und Handkreise mit abgelegtem Bein *	60
6.4	Übung 8: Stoffwechselübung in der Seitenlage *	61
6.5	Übung 9: Stoffwechselübung mit gehobenem Bein (spätes Wochenbett) * *	62
6.6	Übung 10: Stoffwechselübung im Langsitz *	63
6.6.1	Variante 10.1: Fußkreise im Langsitz *	63
6.7	Übung 11: Fersendruck mit aufgestellten Beinen (spätes Wochenbett) * *	64
6.7.1	Variante 11.1: Ballen- und Fersendruck in der Rückenlage * *	64
7	Wochenbettgymnastik nach einer Spontangeburt	65
7.1	Methoden und Ziele.	65
7.2	Übung 12: Unterbauchwahrnehmung in der Rückenlage *	66
7.2.1	Variante 12.1: Unterbauchwahrnehmung in der Seitenlage *	66
7.2.2	Variante 12.2: Unterbauchwahrnehmung mit Hilfe * *	67
7.3	Übung 13: Oberbauchwahrnehmung in der Rückenlage *	68
7.3.1	Variante 13.1: Oberbauchwahrnehmung mit Hebammenhilfe *	68

7.4	Übung 14: Wahrnehmung der schrägen Bauchmuskulatur durch die forcierte Ausatmung in der Rückenlage *	69
7.4.1	Variante 14.1: Wahrnehmung der Bauchmuskulatur mit Hebammenhilfe *	69
7.5	Übung 15: Schnürung der Taille in der Rückenlage *	70
7.5.1	Variante 15.1: Schnürung der Taille in der Seitenlage *	71
7.6	Übung 16: Forcierte Ausatmung mit Hilfe in der Seitenlage **	72
7.7	Übung 17: Wahrnehmung der Atmung und der stabilisierenden Rumpfmuskulatur in der Bauchlage *	73
7.7.1	Variante 17.1: Fußkantendruck in der Bauchlage **	73
7.8	Übung 18: Wahrnehmung der Atmung und des Beckenbodens mit Hilfe im Knieunterarmstütz *	74
7.9	Übung 19: Bauchmuskelstärkung im Vierfüßlerstand mit Hilfe *	75
7.10	Übung 20: Beinstreckung in der Rückenlage **	76
7.11	Übung 21: Fersendruck in der Rückenlage (spätes Wochenbett) **	77
7.11.1	Variante 21.1: Beckenschaukel in der Rückenlage (spätes Wochenbett) **	77
7.12	Übung 22: Fußkantendruck in der Rückenlage (spätes Wochenbett) *	78
7.13	Übung 23: Fußkantendruck mit gekreuzten Beinen in der Rückenlage (spätes Wochenbett) **	79
8	Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt	80
8.1	Methoden und Ziele	80
8.2	Aufsetzen und Aufstehen	81
8.3	Übung 24: Wahrnehmung der Atmung im Sitzen *	82
8.3.1	Variante 24.1: Aufrichtung im Sitzen **	82
8.4	Übung 25: Wahrnehmung der Atmung im Kniestand *	83
8.5	Übung 26: Wahrnehmung der Atmung im Bauchlagenstand *	84

Teil 3 Rückbildungsgymnastik

9	Methoden und Ziele der Rückbildungsgymnastik	86
9.1	Übungsziele	86
9.2	Das Anleiten in der Gruppe	87
9.2.1	Unterschiedliche körperliche Anzeichen	87
9.3	Gesprächsthemen in den Kursen	88
9.4	Vorbereitung und Durchführung der Unterrichtseinheiten	88
10	Wahrnehmung des Beckenbodens	90
10.1	Methoden und Ziele	90
10.1.1	Beckenbodenwahrnehmung über den Atemrhythmus	90
10.1.2	Anleitungshilfen zur Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur	91
10.1.3	Beckenbodenerfahrung durch Aktivierung der Reflexzonen	92
10.2	Übung 27: „Das Becken austasten“ *	92
10.3	Übung 28: Visualisierung des Beckenbodens *	93
10.4	Übung 29: Beckenbodenwahrnehmung mit Vaginalkugeln („Liebeskugeln“) *	94
10.5	Übung 30: Beckenbodenwahrnehmung im Stehen *	95
10.6	Übung 31: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage *	96
10.7	Übung 32: Beckenschaukel mit gekreuzten Beinen *	97
10.8	Übung 33: Beckenbodenwahrnehmung in der Bauchlage *	98

10.9	Übung 34: Beckenschaukel mit Keilkissen *	99
10.10	Übung 35: Beckenschaukel in der Seitenlage *	100
10.11	Übung 36: Bauchmuskelstraffung und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage *	101
10.12	Übung 37: Beckenbodenwahrnehmung in der Schulterbrücke * *	102
10.13	Übung 38: Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens in der Seitenlage * *	103
10.13.1	Variante 38.1: Beckenbodenkraft in der Seitenlage *	103
10.14	Übung 39: Fersendruck in der Rückenlage *	104
10.15	Übung 40: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung der äußeren Schicht in der Rückenlage * *	105
10.16	Übung 41: Aktive Beckenaufrichtung mit Soft-Gymnastikball * *	106
10.17	Übung 42: Beckenbodenaktivierung (Wahrnehmung) mit geöffneten Beinen *	107
10.18	Übung 43: Beckenbodenwahrnehmung in der Bauchlage *	108
10.19	Übung 44: Beckenbodenwahrnehmung im Knieunterarmstütz *	109
10.20	Übung 45: Beckenbodenwahrnehmung an der Wand *	110
10.21	Übung 46: Beckenschaukel an der Wand *	111
10.22	Übung 47: Beckenbodenwahrnehmung im Langsitz *	112
10.23	Übung 48: Beckenbodenaktivierung im Sitz *	113
10.24	Übung 49: Beckenbodenspannung in der Stufenhaltung *	114
10.25	Übung 50: Beckenbodenwahrnehmung auf dem Hocker * *	115
10.25.1	Variante 50.1: Wahrnehmung mit den Händen * *	115
10.26	Übung 51: Beckenbodenaktivierung auf dem Hocker *	116
10.27	Übung 52: Spannungsaufbau mit hebender Geste * *	117
10.27.1	Variante 52.1: Spannungsaufbau mit schnürender Geste * *	117
10.28	Übung 53: Beckenbodenaktivierung im Reitersitz *	118
10.29	Übung 54: Beckenbodenaktivierung an der Wand *	119
11	Übungen zum Aufwärmen	120
11.1	Methoden und Ziele	120
11.2	Übung 55: Aktivierung des Fußgewölbes *	121
11.3	Übung 56: Fußkräftigung im Stand *	122
11.3.1	Variante 56.1: „Marilyn Monroe-Gang“ in der Fortbewegung * *	122
11.3.2	Variante 56.2: Fußkreuzen im Stand * *	122
11.4	Übung 57: Fußsohlenkreise im Stand *	123
11.4.1	Variante 57.1: Ballen- und Fersenstand * *	123
11.5	Übung 58: Aufrichtung des Körpers *	124
11.6	Übung 59: Kleine Kniebeugen im Stand *	125
11.6.1	Variante 59.1: Kleine schnelle Kniebeugen * *	125
11.7	Übung 60: Beckenschwingen im Stand *	126
11.7.1	Variante 60.1: Beckenstopp im Stand *	126
11.7.2	Variante 60.2: Kleine Beckenkreise im Stand *	126
11.7.3	Variante 60.3: Beckenschaukel im Stand *	127
11.7.4	Variante 60.4: Schnelle Beckenschaukel *	127
11.7.5	Variante 60.5: „Beckenschaukelstopp“ * *	127
11.8	Übung 61: „Hacke-Spitze-Tanz“ * *	128
11.8.1	Variante 61.1: „Hacke-Spitze-Tanz“ in Kreisfassung *	128
11.9	Übung 62: Beinschwünge rückwärts * *	129
11.10	Übung 63: Seitlicher Ausfallschritt * *	130
11.10.1	Variante 63.1: Seitliche Oberkörperdrehung im Ausfallschritt * *	130
11.11	Übung 64: Gleichgewichtsschulung im Stand * *	131

11.12	Übung 65: Beinschwünge im Stand * * *	132
11.12.1	Variante 65.1: Beinschwünge im Kreis * * *	132
11.13	Übung 66: Arm- und Beinkreuzen im Stand *	133
11.13.1	Variante 66.1: Knieheber im Stand * *	133
11.14	Übung 67: Tücher-Tanz durch den Raum *	134
11.15	Übung 68: Ausfallschritt als Paarübung * *	135
11.16	Übung 69: Stabilisierung der Mitte als Paarübung * *	136
11.17	Übung 70: Kräftigung der Aufrichtung als Paarübung * * *	137
11.18	Übung 71: Kräftigung der Mitte als Paarübung * * *	138
11.19	Übung 72: Hüftöffner im Stand * *	139
11.19.1	Variante 72.1: Beckenbodenkräftigung als Paarübung * *	140
11.19.2	Variante 72.2: Balance im Einbeinstand * *	140
11.20	Übung 73: Gleichgewichtsschulung im Stand * *	141
11.20.1	Variante 73.1: Stärkung der Aufrichtung im Stand * * *	142
11.21	Übung 74: Haltekraft im Stand * * *	143
11.22	Übung 75: Stemmübung an der Wand *	144
12	Übungen zur Stabilisation des Rumpfes	145
12.1	Methoden und Ziele	145
12.2	Übung 76: Bein- und Bauchmuskelerstärkung in der physiologischen Aufrichtung *	146
12.3	Übung 77: Kraft aus der Körpermitte * *	147
12.3.1	Variante 77.1: Beinwippe in der Rückenlage * *	147
12.4	Übung 78: Beckenbodenkräftigung mit Beinbalance * *	148
12.5	Übung 79: Bein- und Rumpfkraftigung in der Schulterbrücke * * *	149
12.6	Übung 80: Kräftigung der Mitte in der Seitenlage *	150
12.6.1	Variante 80.1: Kniedruck in der Seitenlage * *	150
12.7	Übung 81: Beckenaufriechung im seitlichen Unterarmstütz * * *	151
12.8	Übung 82: Rumpfkraftigung im seitlichen Unterarmstütz * * *	152
12.9	Übung 83: Beckenbodenkräftigung im Knieunterarmstütz *	153
12.10	Übung 84: Beckenbodenkräftigung im Vierfüßlerstand * *	154
12.10.1	Variante 84.1: Ballen- und Zehenstand im Vierfüßlerstand * *	154
12.11	Übung 85: Stärkung der Mitte im Kniestand * * *	155
12.12	Übung 86: Ganzkörperspannung im schrägen Liegestütz * * *	156
12.12.1	Variante 86.1: Schräger Liegestütz * * *	156
12.13	Übung 87: Oberkörperschräge auf dem Sitz-Gymnastikball * *	157
12.14	Übung 88: Kräftigung der Aufrichtung im offenen Schneidersitz * *	158
12.15	Übung 89: Kräftigung der Brustmuskulatur im offenen Schneidersitz * *	159
12.15.1	Variante 89.1: Dehnung im offenen Schneidersitz * *	159
12.16	Übung 90: Beinheber auf dem Hocker *	160
12.17	Übung 91: Stärkung der Aufrichtung auf dem Hocker * *	161
12.18	Übung 92: Innere und äußere Aufrichtung auf dem Hocker * *	162
12.19	Übung 93: Körperbalance im Stehen * *	163
12.19.1	Variante 93.1: Balance im Ballenstand * * *	163
13	Übungen für den Beckenboden	164
13.1	Methoden und Ziele	164
13.2	Übung 94: Beckenbodenaktivierung mit gestreckten, gekreuzten Beinen *	165
13.2.1	Variante 94.1: Kurze Anspannungen in der Rückenlage *	165
13.3	Übung 95: Aktive Beckenaufriechung auf dem Keilkissen *	166

13.4	Übung 96: Beckenbodenkräftigung mit dem Soft-Gymnastikball * *	167
13.5	Übung 97: Beckenboden- und Beinkräftigung mit der Gymnastik-Bandschleufe * *	168
13.6	Übung 98: Beckenbodenaktivierung in der Schulterbrücke * *	169
13.6.1	Variante 98.1: Fersen- und Ballenstand in der Schulterbrücke * *	169
13.7	Übung 99: Beckenbodenkräftigung in der Schulterbrücke * * *	170
13.8	Übung 100: Beckenbodenkraft mit angehockten Beinen *	171
13.8.1	Variante 100.1: Wegschieben der Beine * *	171
13.8.2	Variante 100.2: Fußkräftigung mit angehockten Beinen * *	171
13.9	Übung 101: Beckenbodenstärkung mit angehockten Beinen * *	172
13.10	Übung 102: Sanfte Beckenbodenaktivierung mit dem Soft-Gymnastikball *	173
13.11	Übung 103: Beinkräftigung in Rückenlage mit dem Gymnastik-Band *	174
13.12	Übung 104: Äußere Beinkräftigung in der Seitenlage *	175
13.12.1	Variante 104.1: Kleine Beinkreise in der Seitenlage * *	175
13.13	Übung 105: Innere Beinkräftigung in der Seitenlage *	176
13.14	Übung 106: Abspreizübung in Seitenlage * *	177
13.14.1	Variante 106.1: Fersenschließen in der Seitenlage * *	177
13.15	Übung 107: Abspreizübung in Seitenlage mit Gymnastik-Band * *	178
13.16	Übung 108: Beckenbodenaktivierung im Langsitz mit Gymnastik-Band * *	179
13.17	Übung 109: Beckenbodenkräftigung beim „Popowalk“ * *	180
13.17.1	Variante 109.1: Brustmuskelkräftigung beim „Popowalk“ * *	180
13.18	Übung 110: Beckenbodenkräftigung in der halben Kerze * * *	181
13.19	Übung 111: Beckenschaukel in der Bauchlage *	182
13.20	Übung 112: Oberschenkelkräftigung in der Bauchlage * * *	183
13.21	Übung 113: Beckenbodenstärkung in Bauchlage * *	184
13.22	Übung 114: Beckenboden-Rückenkräftigung im Vierfüßlerstand *	185
13.23	Übung 115: Beckenbodenkräftigung im Knieunterarmstütz * *	186
13.23.1	Variante 115.1: Kleine Kniekreise * *	186
13.24	Übung 116: Schulterbrücke an der Wand * *	187
13.25	Übung 117: Beckenbodenkraft an der Wand * *	188
13.26	Übung 118: Beckenbodenstärkung in der Stufenhaltung * *	189
13.27	Übung 119: Beckenbodenkräftigung im Kniestand * * *	190
13.27.1	Variante 119.1: Gerades „Hinsetzen“ * * *	190
13.28	Übung 120: Beckenschaukel auf dem Sitz-Gymnastikball *	191
13.29	Übung 121: Beckenbodenstärkung auf dem Sitz-Gymnastikball *	192
13.29.1	Variante 121.1: Beckenwippe auf dem Sitz-Gymnastikball *	192
13.30	Übung 122: Beckenschaukel auf dem Sitz-Gymnastikball *	193
13.30.1	Variante 122.1: Schnelle Beckenschaukel auf dem Sitz-Gymnastikball *	193
13.31	Übung 123: Sitzhaltung auf dem Sitz-Gymnastikball * *	194
13.32	Übung 124: Balance auf dem Sitz-Gymnastikball * *	195
13.33	Übung 125: Beckenaufrichtung als Paarübung *	196
13.33.1	Variante 125.1: Beckenwippe als Paarübung * *	196
13.34	Übung 126: Beckenaufrichtung auf dem Sitz-Gymnastikball * *	197
13.34.1	Variante 126.1: Schulterbrücke auf dem Sitz-Gymnastikball * * *	198
13.35	Übung 127: Beckenschaukel auf dem Hocker *	199
13.36	Übung 128: Beckenbodenkräftigung auf dem Hocker * *	200
13.36.1	Variante 128.1: „Hacke-Spitze-Bewegung“ auf dem Hocker * *	200
13.37	Übung 129: Beckenbodenkräftigung mit dem Gymnastik-Band *	201
13.37.1	Variante 129.1: Beinkraft mit dem Gymnastik-Band *	201
13.38	Übung 130: Beckenbodenkraft auf dem Hocker * *	202

13.39	Übung 131: Haltekraft im Sitzen * *	203
13.40	Übung 132: Beckenbodenkräftigung auf dem Hocker * *	204
13.40.1	Variante 132.1: Oberkörperdreh auf dem Hocker * *	204
13.41	Übung 133: Beinkräftigung in Paararbeit * *	205
13.42	Übung 134: Beckenbodenkräftigung in Paararbeit *	206
13.43	Übung 135: Bein und Beckenbodenkraft im Kniestand *	207
13.43.1	Variante 135.1: Beckenwelle als Paarübung * *	208
14	Übungen für die Bauchmuskulatur	209
14.1	Methoden und Ziele	209
14.2	Übung 136: Bein- und Bauchmuskelstärkung mit aufgerichtetem Becken *	210
14.3	Übung 137: Bauchmuskelstärkung in der Rückenlage * *	211
14.4	Übung 138: Bauchmuskelstärkung in der Seitenlage *	212
14.4.1	Variante 138.1: Beckenboden- und Beinkräftigung in Seitenlage * *	213
14.4.2	Variante 138.2: Beckenboden- und Bauchmuskelkräftigung in Seitenlage * * *	213
14.5	Übung 139: Bauchmuskelkräftigung mit angehockten Beinen * *	214
14.6	Übung 140: Bauchmuskelkräftigung in der halben Kerze * * *	215
14.7	Übung 141: Bauchmuskelstärkung im Sitz * *	216
14.8	Übung 142: Bauchmuskelstärkung und Beckenbodenwahrnehmung auf dem Sitz- Gymnastikball * *	217
14.9	Übung 143: Beinschwingen auf dem Sitz-Gymnastikball * *	218
14.10	Übung 144: Beinschwingen mit dem Soft-Gymnastikball * *	219
14.11	Übung 145: Beinschwingen auf dem Ballkissen * * *	220
14.11.1	Variante 145.1: Beinschwingen mit Druck gegen den Soft-Gymnastikball * * *	221
14.12	Übung 146: Bauchmuskelaktivierung an der Wand *	222
14.13	Übung 147: Bauchmuskel- und Rückenstärkung als Paarübung * *	223
15	Übungen für die Rückenmuskulatur	224
15.1	Methoden und Ziele	224
15.2	Übung 148: Beckenboden- und Rückenstärkung in der Bauchlage *	225
15.2.1	Variante 148.1: Beinheber in der Bauchlage * *	225
15.3	Übung 149: Rückenkräftigung in der Bauchlage *	226
15.4	Übung 150: Beinbalance in Bauchlage * *	227
15.4.1	Variante 150.1: Fersenschluss in der Bauchlage * *	227
15.5	Übung 151: Kraft aus der Mitte in Bauchlage * * *	228
15.6	Übung 152: Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage * *	229
15.6.1	Variante 152.1: Unterarmdruck in der Bauchlage *	229
15.7	Übung 153: Obere Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage * * *	230
15.8	Übung 154: Beckenboden- und untere Rückenstärkung in der Bauchlage *	231
15.9	Übung 155: Rückenkräftigung im Vierfüßlerstand * *	232
15.9.1	Variante 155.1: Kleine Beinkreise im Vierfüßlerstand * * *	232
15.10	Übung 156: Rumpfkraft im Knieunterarmstütz * *	233
15.11	Übung 157: Rücken- und Beckenbodenkraft im Langsitz * *	234
15.12	Übung 158: Drehsitz auf dem Hocker * *	235
16	Übungen zur Dehnung	236
16.1	Methoden und Ziele	236
16.2	Übung 159: Oberkörperdehnung im Stand *	237
16.2.1	Variante 159.1: Oberkörperhalbkreise im Stand * *	237

16.3	Übung 160: Seitliche Dehnung im Stand *	238
16.3.1	Variante 160.1: Oberkörperhalbkreis im Stand **	238
16.4	Übung 161: Seitliche Dehnung im Stand *	239
16.5	Übung 162: Ganzkörperdehnung in der Rückenlage *	240
16.6	Übung 163: Lendenwirbelsäulendehnung in der Rückenlage *	241
16.6.1	Variante 163.1: Kniekreise in der Rückenlage *	241
16.6.2	Variante 163.2: Beinschaukel in der Rückenlage *	241
16.7	Übung 164: Gesäßmuskeldehnung in der Rückenlage *	242
16.8	Übung 165: Piriformisdehnung in der Rückenlage **	243
16.9	Übung 166: Bein- und Rückendehnung in der Rückenlage *	244
16.10	Übung 167: Bein- und Rückendehnung in der Rückenlage *	245
16.11	Übung 168: Dehnung in der Schulterbrücke **	246
16.11.1	Variante 168.1: Oberschenkeldehnung in der Rückenlage **	246
16.12	Übung 169: Beckenbodenentspannung in der Rückenlage *	247
16.13	Übung 170: Dehnung der Wirbelsäule in der Rückenlage *	248
16.14	Übung 171: Sanfte Dehnung im Päckchensitz *	249
16.15	Übung 172: Sanfte Dehnung im Langsitz **	250
16.15.1	Variante 172.1: Dehnung im geschlossenen Langsitz **	250
16.16	Übung 173: Seitliche Dehnung in der Grätsche **	251
16.17	Übung 174: Entspannung im Fersensitz *	252
16.18	Übung 175: Dehnung im Unterarmstütz **	253
16.18.1	Variante 175.1: Schultergürteldehnung im Kniestand *	253
16.19	Übung 176: Rückendehnung auf dem Sitz-Gymnastikball *	254
16.20	Übung 177: Schulterdehnung auf dem Sitz-Gymnastikball *	255
16.20.1	Variante 177.1: Seitliche Oberkörperneigung **	255
16.21	Übung 178: Brustkorböffnung auf dem Sitz-Gymnastikball *	256
16.22	Übung 179: Beckenbodenentspannung auf dem Soft-Gymnastikball *	257
16.23	Übung 180: Rumpfdehnung im seitlichen Unterarmstütz **	258
16.24	Übung 181: Bein- und Rückendehnung in der Seitenlage *	259
16.25	Übung 182: Hüftöffner in der Seitenlage *	260
16.26	Übung 183: Dehnung der Wirbelsäule im Drehsitz **	261
16.27	Übung 184: Katzenbuckel im Vierfüßlerstand *	262
16.28	Übung 185: Bein- und Rückendehnung an der Wand **	263
16.28.1	Variante 185.1: Bein- und Rückendehnung an der Wand **	264
16.28.2	Variante 185.2: Rückenstreckung an der Wand **	264
16.29	Übung 186: Dehnung an der Wand *	265
16.29.1	Variante 186.1: Beinschere	265
16.30	Übung 187: Hüftöffner an der Wand *	266
16.31	Übung 188: Bein- und Rückendehnung im Stand *	267
16.32	Übung 189: Dehnung im Ausfallschritt **	268
16.33	Übung 190: Schrittdehnung im Stufenstand ***	269
16.33.1	Variante 190.1: Bein- und Rückendehnung im Stufenstand ***	270
17	Entspannung und Massagen	271
17.1	Methoden und Ziele	271
17.2	Übung 191: Entspannte Lagerung *	271
17.3	Übung 192: Ruheformel *	272
17.4	Übung 193: Eine Reise durch den Körper *	272
17.5	Übung 194: Phantasiereise *	273

17.6	Übung 195: Igelballmassage *	274
17.7	Übung 196: Krallenmassage *	275
17.8	Übung 197: Lockerung auf dem Sitz-Gymnastikball *	276
17.9	Übung 198: Schüttelmassage auf Soft-Gymnastikbällen *	277
17.10	Übung 199: Schüttelmassage *	278
17.11	Übung 200: Dehnung der Wirbelsäule **	279
17.12	Übung 201: Brustmassage *	280
17.13	Übung 202: Abklopfen zu Paaren auf dem Sitz-Gymnastikball *	281
17.13.1	Literaturempfehlung	281
18	Übungen mit Kind	282
18.1	Methoden und Ziele	282
18.2	Übung 203: „Babywippe“ im seitlichen Ausfallschritt *	283
18.3	Übung 204: „Babyschaukel“ in der Rumpfbeuge **	284
18.4	Übung 205: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage *	285
18.5	Übung 206: Beckenbodenwahrnehmung und bewusste Ausatmung *	286
18.5.1	Variante 206.1: Beckenbodenspannung in der Rückenlage **	286
18.6	Übung 207: Bein- und Rumpfkraftigung in der Schulterbrücke *	287
18.7	Übung 208: Beckenbodenkraftigung in der Seitenlage *	288
18.8	Übung 209: Rückenkräftigung in der Bauchlage **	289
18.9	Übung 210: Katzenbuckel im Vierfüßlerstand *	290
18.10	Übung 211: Beckenbodenkräftigung im Knieunterarmstütz **	291
18.11	Übung 212: Beinschaukel in Rückenlage *	292
18.12	Übung 213: „Babypäckchen“ im Langsitz **	293
18.13	Übung 214: „Babypäckchen“ in der Rücklage *	294
18.14	Übung 215: Beckenbodenwahrnehmung an der Wand *	295
18.15	Übung 216: Beckenbodenaktivierung an der Wand *	296

Teil 4 Kursorganisation

19	Kursvarianten	298
19.1	Der geschlossene Rückbildungsgymnastikkurs ohne Kind	298
19.2	Der geschlossene Rückbildungsgymnastikkurs mit Kind	298
19.3	Kombination aus Rückbildungsgymnastik und Babymassage	298
19.4	Der offene Rückbildungsgymnastikkurs ohne Kinder	299
20	Kursaufbau und beispielhafte Übungsstunden	300
20.1	Zeiteinteilung und Aufbau	300
20.2	Beispiele für Erwärmungs-Sets	302
20.2.1	Erwärmung: Set 1 *	302
20.2.2	Erwärmung: Set 2 *	304
20.2.3	Erwärmung: Set 3 **	306
20.2.4	Erwärmung: Set 4 **	308
20.2.5	Erwärmung: Set 5 **	310
20.2.6	Set 6: Erwärmung mit Tüchertanz **	312
20.2.7	Set 7: Erwärmung mit dem Sitz-Gymnastikball ***	314
20.2.8	Set 8: Erwärmung auf dem Hocker ***	316

20.3	Beispiele für Hauptteile	318
20.3.1	Hauptteil Set 1 *	318
20.3.2	Hauptteil Set 2 *	321
20.3.3	Hauptteil Set 3 * *	324
20.3.4	Hauptteil Set 4 mit Soft-Gymnastikball * *	327
20.3.5	Hauptteil Set 5 mit Übungen an der Wand * *	330
20.3.6	Hauptteil Set 6 mit dem Sitz-Gymnastikball * *	333
20.3.7	Hauptteil Set 7 * * *	336
20.3.8	Hauptteil Set 8 * * *	339
20.4	Unterrichtseinheit mit Kind (75 Minuten)	342
21	Kursplanung und -durchführung	345
21.1	Räumliche Voraussetzungen und Hilfsmittel	345
21.2	Abrechnung	345
21.2.1	Literatur	347