

## Stichwortverzeichnis

Übungsnamen sind **fett** gedruckt

**Achtsames Gehen** 122  
**Armstrecker** 52  
 Atmung 36  
 Ausdauertraining 80  
**Ausgiebig gähnen** 45

**Bahnschranke** 62  
 Bauchmuskeltraining 23  
**Bauchpresse** 58  
**Beckenbodenpäckchen** 44  
 Beckenboden, aktivieren 36  
**Beckenboden, Rahmen** 24  
 Beckenbodenschichten 26 ff.  
 Beckenbodentest 30  
**Beckenschaukel** 48  
**Beinpendel** 91  
**Bergab gehen** 78  
**Bergauf gehen** 79  
**Beschwingt unterwegs** 110  
 Bindegewebe straffen 81

**Dammnaht** 14  
 Depressionen 19  
**Druck und Zug** 60

**Effekte** 13  
**Einarmiger Bandit** 70  
 Einbeinstand 74  
 Einbeinstand variiert 75  
**Ellenbogenkreise** 83  
**Endlich die Beine hochlegen** 118  
**Endlich eine Dusche** 45  
**Energie schöpfen** 116

**Fersenheben** 76  
**Fledermausflügel** 68  
**Flieger** 97  
**Flieger in Rückenlage** 98

**Genussübung** 53  
**Gesäßdehner** 87  
**Grashalme zupfen** 43  
**Guten Stand haben** 104

**Haltungsstabilisator** 93  
**Hüftstrecker** 50

**Inkontinenz** 16

**Joggen** 81

**Kaiserschnitt** 15  
**Katze – Kuh** 84  
**Kleine Übung zum Wachwerden** 117  
**Kniebeuge** 96  
**Kniefuß** 95  
**Kopfhänger** 54  
**Kopffroller** 119  
**Körperhaus verschieben** 71  
**Kraftvolle Mitte** 59  
**Kurzer Lenkbügel** 64

**Langer Lenkbügel** 65  
**Langsitz** 86  
**Laute** 41

**Meditation, Wirkungen** 115  
**Mein Baby aufnehmen** 106  
**Mein Baby halten** 108  
 Motivationshilfen 38

**Niesen und Husten** 113  
 Notfallübung 17  
**Nussknacker** 57

**Progressive Muskelentspannung** 56

**Rückenprobleme** 22  
**Rumpfstabilisator** 66

**Schulterblick** 55  
**Schulterbrücke** 94  
**Schwamm** 42  
 Seelische Entlastung 20  
**Seerose** 43  
 Senkungen 16  
**Sitzmeditation** 120  
**Sphinx** 92  
**Stabile Halswirbelsäule** 67  
**Stabiles Becken** 90  
**Stille Zeit** 109

**Trainingsprinzipien** 35 ff  
**Treppe mit Kinderwagen** 103  
 Turnbeutel 42  
**Twister** 88

**Überforderungen vermeiden** 35

**Verspannungen des Beckenbodens** 18  
 Verstopfung 113

**Wahrnehmungsübungen** 23, 25, 26, 27, 29  
 Walken 81  
**Wiegenschritt** 72  
**Wohlthuendes Beckenbouncen** 46