

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 Wach-
werden 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 Muskelentspan-
nung 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 Becken-
bodens 18

Verstopfung 113

Wahrnehmungsübungen 23,
25, 26, 27, 29

Walken 81

Wiegenschritt 72

Wohlthuendes Beckenbouncen
46