



Übungen am Kinderwagen

Mit den Übungen für unterwegs möchte ich Sie einladen, Ihren täglichen Spaziergang auch als Erlebnisraum für sich selbst zu entdecken. Denn auch Kräftigungsübungen bieten Ihnen die Gelegenheit, in sich hineinzuhorchen – wodurch sie sehr genussvoll werden können. Sie lernen in diesem Kapitel vor allem Übungen zur Mobilisierung des Schultergürtels, zur Körperformung und zur Beckenbodenaktivierung kennen. Die meisten Übungen sind eher unauffällig, sodass Sie sie unbeobachtet durchführen können. Also, los geht's!