



Angela Kowsky ist Beckenbodentrainerin und seit 1999 Gymnastiklehrerin und Dipl.-Sportwissenschaftlerin. Nach der Geburt Ihres Sohnes wurde Sie, trotz guter Vorbereitung, vom Alltag junger Mütter eingeholt: wenig Zeit für sich und Erholung eigentlich nur bei Spaziergängen. So entwickelte sie ein Rückbildungsprogramm, welches sich ideal in das Leben von jungen Müttern integrieren lässt und ihnen Kraft und neue Energie gibt.

Angela Kowsky

Mama-Power

Fit mit dem Kinderwagen –
Die etwas andere Rückbildung



- 7 **Liebe Leserinnen**
- 9 **Alles Wichtige rund um Mama-Power**
- 10 **Ich möchte so werden, wie ich war**
- 11 **Was unser Körper alles so kann!**
- 12 **Was ist Mama-Power?**
- 14 **Mama-Power bei Beschwerden**
- 14 **Dammnaht besser heilen**
- 15 **Wissenswertes zum Kaiserschnitt**
- 16 **Inkontinenz vorbeugen und beheben**
- 16 **Senkungen beheben**
- 18 **Verspannungen des Beckenbodens lösen**
- 19 **Depressionen lindern**
- 22 **Rückenprobleme angehen**

SPECIALS

- 20 **Seelische Entlastung**
- 38 **Motivationshilfen**
- 80 **Der Kinderwagenwalk**
- 112 **So wird Ihr Alltag leichter**



Kleine Navigationshilfe

Schmerzt Ihre Dammnaht oder der Rücken? Lesen Sie im Kapitel „Mama-Power bei Beschwerden“ was hilft. Wo genau liegt eigentlich das Steißbein? Im Abschnitt „Die wunderbare Welt des Beckenbodens“ finden Sie die Antwort. Mit dem Special „Motivationshilfen“ können Sie den inneren Schweinhund überwinden. Bei den „Beckenboden-Basics“ bekommen Sie eine andere Wahrnehmung für Ihren Körper.

Ob mit dem Kinderwagen unterwegs oder zu Hause, staunen Sie, wie einfach Sie wieder fit werden können. In „Der Alltag ist die Übung“ erfahren Sie, wie Sie sich das Leben leichter machen können. Zum Schluss ist Zeit für „Entspannung und Erfrischung“.



Die Übungen geben Ihnen Kraft und Energie. Genießen Sie es, etwas für Ihren Körper und für sich zu tun.

Ein paar Kostproben für Sie:

- 42 Schwamm
- 53 Genussübung
- 57 Nussknacker
- 66 Rumpfstabilisator
- 68 Fledermausflügel
- 76 Fersenheben
- 86 Langsitz
- 88 Twister
- 97 Flieger
- 119 Kopffroller
- 122 Achtsames Gehen

- 23 **Die wunderbare Welt des Beckenbodens**
- 24 Der knöchernen Rahmen des Beckenbodens
- 26 Die drei Beckenbodenschichten
- 30 Warum ein aktiver Beckenboden so wichtig ist

- 33 **Die Praxis – für mehr Energie und Kraft**
- 34 **Wie mit diesem Buch üben?**
- 35 Was es noch zu beachten gilt
- 40 **Beckenboden-Basics**
- 47 **Übungen am Kinderwagen**
- 82 **Übungen für zu Hause**
- 100 **Der Alltag ist die Übung**
- 114 **Entspannung und Erfrischung**
- 124 Adressen und Buchtipps
- 126 Stichwortverzeichnis