

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	V
Zum Gebrauch dieses Buches .....	1
Zusammenstellung der Übungen .....	1
Sprachgebrauch .....	2

## Grundlagen .....

5

1	<b>Aufbau und Funktion des Beckenbodens</b> .....	6
1.1	Der Beckenboden aus ganzheitlicher Sicht .....	6
1.2	Anatomie des Beckenbodens .....	7
1.3	Die weiblichen Lebenszyklen und deren Bedeutung für den Beckenboden .....	11
2	<b>Die Zeit nach der Geburt</b> .....	13
2.1	Das Wochenbett .....	13
2.2	Der Beckenboden nach der vaginalen Geburt .....	14
2.3	Das Wochenbett nach Kaiserschnitt .....	15
2.4	„Bonding“, die besondere Bindung zwischen Mutter und Kind .....	16
2.5	Beckenbodenschwäche und Schädigungen nach der Geburt .....	17

## Wochenbettgymnastik .....

21

3	<b>Bauchmassage im Wochenbett</b> .....	22
3.1	Methoden und Ziele .....	22
3.2	Übung 1: „Sonne und Mond“ * .....	23
3.3	Übung 2: „Teig kneten“ * .....	24
3.4	Übung 3: „Bauchwellen“ * .....	25
3.5	Übung 4: „Sonnenstrahlen“ * .....	26
3.6	Übung 5: „Das Karo“ * .....	27
4	<b>Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag</b> .....	28
4.1	Bewusstes und aufrechtes Stehen .....	28
4.2	Aktives Stehen .....	29
4.3	Aufrechte Sitzhaltung .....	30
4.4	Sitzen beim Stillen (Füttern) .....	30
4.5	Bewusstes Aufstehen und Hinsetzen .....	31
4.6	Kinderwagenschieben .....	32
4.7	Bewusstes Husten und Niesen .....	32
4.8	Rückengerechtes Heben, Tragen und Bücken .....	33
4.9	Heben aus dem Stufenstand .....	35
4.10	Bewusstes Treppensteigen .....	36
4.11	Regeln für das Toilettenverhalten .....	37
4.12	Sport .....	37

5	<b>Stoffwechselfgymnastik</b> . . . . .	38
5.1	Methoden und Ziele . . . . .	38
5.2	Übung 6: Stoffwechselübung in der Rückenlage * . . . . .	39
5.3	Übung 7: Stoffwechselübung mit abgelegtem Bein * . . . . .	40
5.4	Übung 8: Stoffwechselübung in der Seitenlage * . . . . .	41
5.5	Übung 9: Stoffwechselübung mit gehobenem Bein (spätes Wochenbett) ** . . . . .	42
5.6	Übung 10: Stoffwechselübung im Langsitz * . . . . .	43
5.7	Übung 11: Fersendruck mit aufgestellten Beinen (spätes Wochenbett) ** . . . . .	44
6	<b>Wochenbettgymnastik nach einer Spontangeburt</b> . . . . .	45
6.1	Methoden und Ziele . . . . .	45
6.2	Übung 12: Unterbauchwahrnehmung in der Rückenlage * . . . . .	46
6.3	Übung 13: Oberbauchwahrnehmung in der Rückenlage * . . . . .	48
6.4	Übung 14: Wahrnehmung der schrägen Bauchmuskulatur durch die forcierte Ausatmung in der Rückenlage * . . . . .	49
6.5	Übung 15: Schnürung der Taille in der Rückenlage * . . . . .	50
6.6	Übung 16: Forcierte Ausatmung mit Hilfe in der Seitenlage ** . . . . .	52
6.7	Übung 17: Wahrnehmung der Atmung und der stabilisierenden Rumpfmuskulatur in der Bauchlage * . . . . .	53
6.8	Übung 18: Wahrnehmung der Atmung und des Beckenbodens mit Hilfe im Knieunterarmstütz * . . . . .	54
6.9	Übung 19: Bauchmuskelstärkung im Vierfüßlerstand mit Hilfe * . . . . .	55
6.10	Übung 20: Beinstreckung in der Rückenlage ** . . . . .	56
6.11	Übung 21: Fersendruck in der Rückenlage (spätes Wochenbett) ** . . . . .	57
6.12	Übung 22: Fußkantendruck in der Rückenlage (spätes Wochenbett) * . . . . .	58
6.13	Übung 23: Fußkantendruck mit gekreuzten Beinen in der Rückenlage (spätes Wochenbett) ** . . . . .	59
7	<b>Wochenbettgymnastik nach Kaiserschnitt</b> . . . . .	60
7.1	Methoden und Ziele . . . . .	60
7.2	Aufsetzen und Aufstehen . . . . .	61
7.3	Übung 24: Wahrnehmung der Atmung im Sitzen * . . . . .	62
7.4	Übung 25: Wahrnehmung der Atmung im Kniestand * . . . . .	63
7.5	Übung 26: Wahrnehmung der Atmung im Bauchlagenstand * . . . . .	64

## **Rückbildungsgymnastik** . . . . . 65

8	<b>Methoden und Ziele der Rückbildungsgymnastik</b> . . . . .	66
8.1	Übungsziele . . . . .	66
8.2	Das Anleiten in der Gruppe . . . . .	67
8.3	Gesprächsthemen in den Kursen . . . . .	68
8.4	Vorbereitung und Durchführung der Unterrichtseinheiten . . . . .	68

9	<b>Wahrnehmung des Beckenbodens</b> . . . . .	70
9.1	Methoden und Ziele . . . . .	70
9.2	Übung 27: „Das Becken austasten“ * . . . . .	72
9.3	Übung 28: Visualisierung des Beckenbodens * . . . . .	73
9.4	Übung 29: Beckenbodenwahrnehmung mit Vaginalkugeln („Liebeskugeln“) * . . . . .	74
9.5	Übung 30: Beckenbodenwahrnehmung im Stehen * . . . . .	75
9.6	Übung 31: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage * . . . . .	76
9.7	Übung 32: Beckenschaukel mit gekreuzten Beinen * . . . . .	77
9.8	Übung 33: Beckenbodenwahrnehmung in der Bauchlage * . . . . .	78
9.9	Übung 34: Beckenschaukel mit Keilkissen * . . . . .	79
9.10	Übung 35: Beckenschaukel in der Seitenlage * . . . . .	80
9.11	Übung 36: Bauchmuskelstraffung und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage * . . . . .	81
9.12	Übung 37: Beckenbodenwahrnehmung in der Schulterbrücke ** . . . . .	82
9.13	Übung 38: Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens in der Seitenlage ** . . . . .	83
9.14	Übung 39: Fersendruck in der Rückenlage * . . . . .	84
9.15	Übung 40: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung der äußeren Schicht in der Rückenlage ** . . . . .	85
9.16	Übung 41: Aktive Beckenaufrichtung mit Overball ** . . . . .	86
9.17	Übung 42: Beckenbodenaktivierung (Wahrnehmung) mit geöffneten Beinen * . . . . .	87
9.18	Übung 43: Beckenbodenwahrnehmung in der Bauchlage * . . . . .	88
9.19	Übung 44: Beckenbodenwahrnehmung im Knieunterarmstütz * . . . . .	89
9.20	Übung 45: Beckenbodenwahrnehmung an der Wand * . . . . .	90
9.21	Übung 46: Beckenschaukel an der Wand * . . . . .	91
9.22	Übung 47: Beckenbodenwahrnehmung im Langsitz * . . . . .	92
9.23	Übung 48: Beckenbodenaktivierung im Sitz * . . . . .	93
9.24	Übung 49: Beckenbodenspannung in der Stufenhaltung * . . . . .	94
9.25	Übung 50: Beckenbodenwahrnehmung auf dem Hocker ** . . . . .	95
9.26	Übung 51: Beckenbodenaktivierung auf dem Hocker * . . . . .	96
9.27	Übung 52: Spannungsaufbau mit hebender Geste ** . . . . .	97
9.28	Übung 53: Beckenbodenaktivierung im Reitersitz * . . . . .	98
9.29	Übung 54: Beckenbodenaktivierung an der Wand * . . . . .	99
10	<b>Übungen zum Aufwärmen</b> . . . . .	100
10.1	Methoden und Ziele . . . . .	100
10.2	Übung 55: Aktivierung des Fußgewölbes * . . . . .	101
10.3	Übung 56: Fußkräftigung im Stand * . . . . .	102
10.4	Übung 57: Fußsohlenkreise im Stand * . . . . .	103
10.5	Übung 58: Aufrichtung des Körpers * . . . . .	104
10.6	Übung 59: Kleine Kniebeugen im Stand * . . . . .	105
10.7	Übung 60: Beckenschwingen im Stand * . . . . .	106
10.8	Übung 61: „Hacke-Spitze-Tanz“ ** . . . . .	108
10.9	Übung 62: Beinschwünge rückwärts ** . . . . .	109
10.10	Übung 63: Seitlicher Ausfallschritt ** . . . . .	110
10.11	Übung 64: Gleichgewichtsschulung im Stand ** . . . . .	111
10.12	Übung 65: Beinschwünge im Stand *** . . . . .	112

10.13	Übung 66: Arm- und Beinkreuzen im Stand *	113
10.14	Übung 67: Tüchertanz durch den Raum *	114
10.15	Übung 68: Ausfallschritt als Paarübung **	115
10.16	Übung 69: Stabilisierung der Mitte als Paarübung **	116
10.17	Übung 70: Kräftigung der Aufrichtung als Paarübung **	117
10.18	Übung 71: Kräftigung der Mitte als Paarübung **	118
10.19	Übung 72: Hüftöffner im Stand **	119
10.20	Übung 73: Gleichgewichtsschulung im Stand **	121
10.21	Übung 74: Haltekraft im Stand ***	123
10.22	Übung 75: Stemmübung an der Wand *	124
11	Übungen zur Stabilisation des Rumpfes	125
11.1	Methoden und Ziele	125
11.2	Übung 76: Bein- und Bauchmuskelerstärkung in der physiologischen Aufrichtung *	126
11.3	Übung 77: Kraft aus der Körpermitte **	127
11.4	Übung 78: Beckenbodenkräftigung mit Beinbalance **	128
11.5	Übung 79: Bein- und Rumpfkraft in der Schulterbrücke ***	129
11.6	Übung 80: Kräftigung der Mitte in der Seitenlage *	130
11.7	Übung 81: Beckenaufrichtung im seitlichen Unterarmstütz ***	131
11.8	Übung 82: Rumpfkraft in der seitlichen Unterarmstütz ***	132
11.9	Übung 83: Beckenbodenkräftigung im Knieunterarmstütz *	133
11.10	Übung 84: Beckenbodenkräftigung im Vierfüßlerstand **	134
11.11	Übung 85: Stärkung der Mitte im Kniestand ***	135
11.12	Übung 86: Ganzkörperspannung im schrägen Liegestütz ***	136
11.13	Übung 87: Oberkörperschräge auf dem Pezziball **	137
11.14	Übung 88: Kräftigung der Aufrichtung im offenen Schneidersitz **	138
11.15	Übung 89: Kräftigung der Brustmuskulatur im offenen Schneidersitz **	139
11.16	Übung 90: Beinheber auf dem Hocker *	140
11.17	Übung 91: Stärkung der Aufrichtung auf dem Hocker **	141
11.18	Übung 92: Innere und äußere Aufrichtung auf dem Hocker **	142
11.19	Übung 93: Körperbalance im Stehen **	143
12	Übungen für den Beckenboden	144
12.1	Methoden und Ziele	144
12.2	Übung 94: Beckenbodenaktivierung mit gestreckten Beinen *	145
12.3	Übung 95: Aktive Beckenaufrichtung auf dem Keilkissen *	146
12.4	Übung 96: Beckenbodenkräftigung mit Overball **	147
12.5	Übung 97: Beckenboden- und Beinkräftigung mit Therabandschleife **	148
12.6	Übung 98: Beckenbodenaktivierung in der Schulterbrücke **	149
12.7	Übung 99: Beckenbodenkräftigung in der Schulterbrücke ***	150
12.8	Übung 100: Beckenbodenkraft mit angehockten Beinen *	151
12.9	Übung 101: Beckenbodenstärkung mit angehockten Beinen **	152
12.10	Übung 102: Sanfte Beckenbodenaktivierung mit Overball *	153
12.11	Übung 103: Beinkräftigung in Rückenlage mit dem Theraband *	154
12.12	Übung 104: Äußere Beinkräftigung in der Seitenlage *	155
12.13	Übung 105: Innere Beinkräftigung in der Seitenlage *	156

12.14	Übung 106: Abspreizübung in Seitenlage **	157
12.15	Übung 107: Abspreizübung in Seitenlage mit Theraband **	158
12.16	Übung 108: Beckenbodenaktivierung im Langsitz mit Theraband **	159
12.17	Übung 109: Beckenbodenkräftigung beim „Popowalk“**	160
12.18	Übung 110: Beckenbodenkräftigung in der halben Kerze ***	161
12.19	Übung 111: Beckenschaukel in der Bauchlage *	162
12.20	Übung 112: Oberschenkelkräftigung in der Bauchlage ***	163
12.21	Übung 113: Beckenbodenstärkung in Bauchlage **	164
12.22	Übung 114: Beckenboden-Rückenkräftigung im Vierfüßlerstand *	165
12.23	Übung 115: Beckenbodenkräftigung im Knieunterarmstütz **	166
12.24	Übung 116: Schulterbrücke an der Wand **	167
12.25	Übung 117: Beckenbodenkraft an der Wand **	168
12.26	Übung 118: Beckenbodenstärkung in der Stufenhaltung **	169
12.27	Übung 119: Beckenbodenkräftigung im Kniestand ***	170
12.28	Übung 120: Beckenschaukel auf dem Pezziball *	171
12.29	Übung 121: Beckenbodenstärkung auf dem Pezziball *	172
12.30	Übung 122: Beckenschaukel auf dem Pezziball *	173
12.31	Übung 123: Sitzhaltung auf dem Pezziball **	174
12.32	Übung 124: Balance auf dem Pezziball **	175
12.33	Übung 125: Beckenaufrichtung als Paarübung *	176
12.34	Übung 126: Beckenaufrichtung auf dem Pezziball **	177
12.35	Übung 127: Beckenschaukel auf dem Hocker *	179
12.36	Übung 128: Beckenbodenkräftigung auf dem Hocker **	180
12.37	Übung 129: Beckenbodenkräftigung mit dem Theraband *	181
12.38	Übung 130: Beckenbodenkraft auf dem Hocker **	182
12.39	Übung 131: Haltekraft im Sitzen **	183
12.40	Übung 132: Beckenbodenkräftigung auf dem Hocker **	184
12.41	Übung 133: Beinkräftigung in Paararbeit **	185
12.42	Übung 134: Beckenbodenkräftigung in Paararbeit *	186
12.43	Übung 135: Bein und Beckenbodenkraft im Kniestand *	187
13	Übungen für die Bauchmuskulatur	189
13.1	Methoden und Ziele	189
13.2	Übung 136: Bein- und Bauchmuskelstärkung mit aufgerichtetem Becken *	190
13.3	Übung 137: Bauchmuskelstärkung in der Rückenlage **	191
13.4	Übung 138: Bauchmuskelstärkung in der Seitenlage *	192
13.5	Übung 139: Bauchmuskelkräftigung mit angehockten Beinen **	194
13.6	Übung 140: Bauchmuskelkräftigung in der halben Kerze ***	195
13.7	Übung 141: Bauchmuskelstärkung im Sitz **	196
13.8	Übung 142: Bauchmuskelstärkung und Beckenbodenwahrnehmung auf dem Pezziball **	197
13.9	Übung 143: Beinschwingen auf dem Pezziball **	198
13.10	Übung 144: Beinschwingen mit Overball **	199
13.11	Übung 145: Beinschwingen auf dem Ballkissen ***	200
13.12	Übung 146: Bauchmuskelaktivierung an der Wand *	202
13.13	Übung 147: Bauchmuskel- und Rückenstärkung als Paarübung **	203

14	<b>Übungen für die Rückenmuskulatur</b> . . . . .	204
14.1	Methoden und Ziele . . . . .	204
14.2	Übung 148: Beckenboden- und Rückenstärkung in der Bauchlage * . . . . .	205
14.3	Übung 149: Rückenkräftigung in der Bauchlage * . . . . .	206
14.4	Übung 150: Beinbalance in Bauchlage ** . . . . .	207
14.5	Übung 151: Kraft aus der Mitte in Bauchlage *** . . . . .	208
14.6	Übung 152: Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage ** . . . . .	209
14.7	Übung 153: Obere Wirbelsäulenkräftigung in der Bauchlage *** . . . . .	210
14.8	Übung 154: Beckenboden- und untere Rückenstärkung in der Bauchlage * . . . . .	211
14.9	Übung 155: Rückenkräftigung im Vierfüßlerstand ** . . . . .	212
14.10	Übung 156: Rumpfkraft im Knieunterarmstütz ** . . . . .	213
14.11	Übung 157: Rücken- und Beckenbodenkraft im Langsitz ** . . . . .	214
14.12	Übung 158: Drehsitz auf dem Hocker ** . . . . .	215
15	<b>Übungen zur Dehnung</b> . . . . .	216
15.1	Methoden und Ziele . . . . .	216
15.2	Übung 159: Oberkörperdehnung im Stand * . . . . .	217
15.3	Übung 160: Seitliche Dehnung im Stand * . . . . .	218
15.4	Übung 161: Seitliche Dehnung im Stand * . . . . .	219
15.5	Übung 162: Ganzkörperdehnung in der Rückenlage * . . . . .	220
15.6	Übung 163: Lendenwirbelsäulendehnung in der Rückenlage * . . . . .	221
15.7	Übung 164: Gesäßmuskeldehnung in der Rückenlage * . . . . .	222
15.8	Übung 165: Piriformisdehnung in der Rückenlage ** . . . . .	223
15.9	Übung 166: Bein- und Rückendehnung in der Rückenlage * . . . . .	224
15.10	Übung 167: Bein- und Rückendehnung in der Rückenlage * . . . . .	225
15.11	Übung 168: Dehnung in der Schulterbrücke ** . . . . .	226
15.12	Übung 169: Beckenbodenentspannung in der Rückenlage * . . . . .	227
15.13	Übung 170: Dehnung der Wirbelsäule in der Rückenlage * . . . . .	228
15.14	Übung 171: Sanfte Dehnung im Päckchensitz * . . . . .	229
15.15	Übung 172: Sanfte Dehnung im Langsitz ** . . . . .	230
15.16	Übung 173: Seitliche Dehnung in der Grätsche ** . . . . .	231
15.17	Übung 174: Entspannung im Fersensitz * . . . . .	232
15.18	Übung 175: Dehnung im Unterarmstütz ** . . . . .	233
15.19	Übung 176: Rückendehnung auf dem Pezziball * . . . . .	234
15.20	Übung 177: Schulterdehnung auf dem Pezziball * . . . . .	235
15.21	Übung 178: Brustkorböffnung auf dem Pezziball * . . . . .	236
15.22	Übung 179: Beckenbodenentspannung auf dem Overball * . . . . .	237
15.23	Übung 180: Rumpfdéhnung im Unterarmstütz ** . . . . .	238
15.24	Übung 181: Bein- und Rückendehnung in der Seitenlage * . . . . .	239
15.25	Übung 182: Hüftöffner in der Seitenlage * . . . . .	240
15.26	Übung 183 Dehnung der Wirbelsäule im Drehsitz ** . . . . .	241
15.27	Übung 184: Katzenbuckel im Vierfüßlerstand * . . . . .	242
15.28	Übung 185: Bein- und Rückendehnung an der Wand ** . . . . .	243
15.29	Übung 186: Dehnung an der Wand * . . . . .	245
15.30	Übung 187: Hüftöffner an der Wand * . . . . .	246

15.31	Übung 188: Beindehnung im Stand *	247
15.32	Übung 189: Dehnung im Ausfallschritt **	248
15.33	Übung 190: Schrittdehnung im Stufenstand ***	249
16	<b>Entspannung und Massagen</b>	251
16.1	Methoden und Ziele	251
16.2	Übung 191: Entspannte Lagerung *	251
16.3	Übung 192: Ruheformel *	251
16.4	Übung 193: Eine Reise durch den Körper *	252
16.5	Übung 194: Phantasiereise *	253
16.6	Übung 195: Igelballmassage *	254
16.7	Übung 196: Krallenmassage *	255
16.8	Übung 197: Lockerung auf dem Pezziball *	256
16.9	Übung 198: Schüttelmassage auf Overbällen *	257
16.10	Übung 199: Schüttelmassage *	258
16.11	Übung 200: Dehnung der Wirbelsäule **	259
16.12	Übung 201: Brustmassage *	260
16.13	Übung 202: Abklopfen zu Paaren *	261
17	<b>Übungen mit Kind</b>	262
17.1	Methoden und Ziele	262
17.2	Übung 203: „Babywippe“ im seitlichen Ausfallschritt *	263
17.3	Übung 204: „Babyschaukel“ in der Rumpfbeuge **	264
17.4	Übung 205: Atem- und Beckenbodenwahrnehmung in der Rückenlage *	265
17.5	Übung 206: Beckenbodenwahrnehmung und bewusste Ausatmung *	266
17.6	Übung 207: Bein- und Rumpfkraftigung in der Schulterbrücke *	267
17.7	Übung 208: Beckenbodenkraftigung in der Seitenlage *	268
17.8	Übung 209: Rückenkraftigung in der Bauchlage **	269
17.9	Übung 210: Katzenbuckel im Vierfüßlerstand *	270
17.10	Übung 211: Beckenbodenkraftigung im Knieunterarmstütz **	271
17.11	Übung 212: Beinschaukel in Rückenlage *	272
17.12	Übung 213: „Babypäckchen“ im Langsitz **	273
17.13	Übung 214: „Babypäckchen“ in der Rücklage *	274
17.14	Übung 215: Beckenbodenwahrnehmung an der Wand *	275
17.15	Übung 216: Beckenbodenaktivierung an der Wand *	276

## **Kursorganisation** ..... 277

18	<b>Kursvarianten</b>	278
18.1	Der geschlossene Rückbildungsgymnastikkurs ohne Kind	278
18.2	Der geschlossene Rückbildungsgymnastikkurs mit Kind	278
18.3	Kombination aus Rückbildungsgymnastik und Babymassage	278
18.4	Der offene Rückbildungsgymnastikkurs ohne Kinder	279

<b>19</b>	<b>Kursaufbau und beispielhafte Übungsstunden</b> .....	<b>280</b>
<b>19.1</b>	<b>Zeiteinteilung und Aufbau</b> .....	<b>280</b>
<b>19.2</b>	<b>Beispiele für Erwärmungs-Sets</b> .....	<b>282</b>
<b>19.3</b>	<b>Beispiele für Hauptteile</b> .....	<b>298</b>
<b>19.4</b>	<b>Unterrichtseinheit mit Kind (75 Minuten)</b> .....	<b>314</b>
<b>20</b>	<b>Kursplanung und -durchführung</b> .....	<b>316</b>
<b>20.1</b>	<b>Räumliche Voraussetzungen und Hilfsmittel</b> .....	<b>316</b>
<b>20.2</b>	<b>Abrechnung</b> .....	<b>316</b>