

MODULINHALTE ÜBERSICHT

Begrüßungsvideo

Modul 1

Bauchatmung	04:36
Beckenanatomie, Becken begreifen und Beckenboden spüren lernen	15:55
Input Beckenbodenanspannung	08:07
10x 10 Sekunden Beckenbodentraining	09:11

Modul 2

Aufrichtung	13:31
Bauchmassage, inneres Korsett, Tiefe /Oberflächliche Muskulatur	22:31
Bauchmuskeltraining	21:52
Wo ist meine Zunge? Körperzusammenhänge / Körperhängematten	02:49
Miederhosen/Bauchstützgurt	06:02

Modul 3

Richtige WC Sitzhaltung, 10x 10 Sekunden Beckenbodenanspannung	06:33
Funktion der Körperhängematten, Wirkung der Sprache auf den Beckenboden	06:02
Beckenbodenübung „Meeresschwämmchen“	

Modul 4

Belastungs- & Dranginkontinenz Konditionierung und Behandlung	10:12
Belastungs- & Dranginkontinenz Praktische Übungen	09:32
Beckenbodenübung „Sitzbeinhöckertaschenlampen“	07:42

Modul 5

Senkungen: Was ist eine Senkung? Welche Organe können gesenkt sein? Teil 1	10:16
Senkungen Praxis, Alltag Teil 2	06:15
Heben, Halten, Tragen im Alltag	10:22
Heben, Halten, Tragen unterstützt durch tiefe Bauchspannung in Aktivität	06:43
Beckenentlastungsposition „The lion sleeps tonight“	05:50

Modul 6

Narben und Narbenbehandlung	12:24
Orgasmus und Wundheilung	07:22
Bauchmuskeltraining	10:18
Beckenbodentrainer	

Modul 7

Obere Extremität Arme kreisen, Theraband Kräftigung	04:11
Atemübung „Kalte Dusche“	02:55
Muskelentspannung nach Jacobson	17:19
Stützübungen, Staubsauger, Entlastungsposition Becken	14:57

Modul 8

Beinkräftigung	17:50
Dehnung Piriformis, Ischias, Katzenbuckel- Pferderücken	10:37
Untere Extremität Kurzkräftigungsprogramm Kniebeugen, Abduktoren	05:50

Modul 9

Ganzkörperübungen, Diagonales Spannen, Einbeinstand	05:21
Bauchtraining Fortgeschrittene	28:36
Rumpfkraftigung, Auflockerung Beckenboden mit Igelball	05:28

Modul 10

Sportlicher Belastungstest Teil 1	19:56
Sportlicher Belastungstest Teil 2	07:52
Sportlicher Belastungstest Teil 3	16:29