ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

BECKENBODEN · HALTUNG · KÖRPERGEFÜHL

Beckenboden-gymnastik

Sanfte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen für die Körpermitte.

- 4 Übungen
- Stuhl oder Matte
- 1–2-mal täglich



Diese Übungen erwarten Sie

1. Wahrnehmen
2. Kurze Anspannung
3. Atmung koppeln
4. Alltag üben

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

BECKENBODEN · HALTUNG · KÖRPERGEFÜHL

Beckenbodengymnastik

Sanfte Wahrnehmungs- und Spannungsübungen für die Körpermitte.

Gesundheit ist keine Zauberei.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Wahrnehmen

1. Aufrecht sitzen oder liegen.
2. Atmung ruhig fließen lassen.
3. Beckenboden sanft an- und entspannen.



Kurze Anspannung

1. Muskel sanft nach innen/oben aktivieren.
2. 3–5 Sekunden halten.
3. Danach vollständig lösen.



Atmung koppeln

1. Beim Ausatmen sanft aktivieren.
2. Beim Einatmen lösen.
3. Nicht pressen.



Alltag üben

1. Aufrichten, bevor Sie heben oder husten.
2. Spannung kurz dosieren.
3. Danach wieder entspannen.

Ziel

Wahrnehmung und dosierte Ansteuerung des Beckenbodens unterstützen.

Empfehlung

1–2 kurze Einheiten täglich, mit vollständiger Entspannung zwischen den Anspannungen.

Wichtig

Bei Schmerzen, Senkungsgefühl oder Unsicherheit individuelle Beratung durch Fachpersonal einholen.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.