

**SHE
CLIMBS**



BECKENBODENTRAINING FÜR SCHWANGERE

für dich als werdende Klettermama

VON DER EXPERTIN FÜR
KLETTERN UND BECKENBODEN
HELGA MÜNZENBERG

WILLKOMMEN

Dieses Workbook hilft dir **nicht nur**, während der **Schwangerschaft** sicher zu klettern, sondern legt die **Grundlage für deinen Wiedereinstieg** nach der Geburt.

Wenn du dieses Workbook liest, bist du schwanger. Und du kletterst. Oder möchtest es weiterhin tun. Allein das bringt oft Fragen mit sich.

Darf ich das noch?

Ist das gut für meinen Körper?

Und was bedeutet das eigentlich für später?

Dieses Workbook soll dir keine Angst machen.

Aber es soll auch nichts beschönigen. **Schwangerschaft verändert deinen Körper**. Nicht nur sichtbar, sondern vor allem in deiner Mitte.

Spannung, Atmung, Kraftübertragung – all das organisiert sich neu.

"Einfach weitermachen wie bisher" funktioniert oft nicht so gut. Aber kompletter Rückzug ist auch keine Lösung.

Dieses Workbook ist kein Trainingsplan. Es ist eine Einladung, deinen Körper besser zu verstehen – und ihm zuzuhören. Jetzt und über die Schwangerschaft hinaus.

Was du jetzt über deinen Körper lernst, nimmst du mit ins Wochenbett.

Und genau dort entscheidet sich, wie sicher sich dein Wiedereinstieg ins Klettern später anfühlt.

In diesem Workbook lernst du:

- was sich in deinem Körper verändert
- warum dein Beckenboden dabei eine zentrale Rolle spielt
- wie du diese Veränderungen beim Klettern einordnen kannst



HALLO, ICH BIN HELGA!

Dein Coach für
Beckenbodentraining
und deinen
Wiedereinstieg ins
Klettern

Ich durfte in den letzten 4 Jahren schon fast 300
Mamas in der Zeit nach der Geburt begleiten.

Als

Klettertherapeutin

fasziale BeckenBodentrainerin

Kletterin - Mama - Oma

Ich wünsch dir viel Spass beim Erkunden deines
Beckenbodens

Helga

01

Verstehen

“Was passiert gerade in meinem Körper – und warum fühlt sich das so an?”

02

Wahrnehmen

“Was bedeutet das konkret für mich – in meinem Körper, an der Wand?”

03

Vorbereiten

“Warum ist das jetzt wichtig – und was nehme ich mit für danach?”

04

Abschluss

“Wie ist mein Weg”

01 VERSTEHEN

Was sich in deinem Körper während der Schwangerschaft verändert

Dein Körper arbeitet anders als früher

In der Schwangerschaft bildet dein Körper viele neue Hormone. Diese Hormone machen Muskeln, Bänder und Bindegewebe weicher. Das ist wichtig.

Denn dein Körper braucht mehr Beweglichkeit und Platz.

Für dich kann sich das so anfühlen:

- du bist schneller müde
- dein Körper fühlt sich manchmal instabil an
- Bewegungen wirken ungewohnt

Das heißt nicht, dass etwas falsch ist. Es heißt: Dein Körper passt sich an.

Beim Klettern und Bouldern: Du brauchst mehr Pausen, du hast weniger Spannung.

Das ist kein Rückschritt.

Deine Atmung verändert sich

Dein Körper versorgt jetzt zwei Menschen mit Sauerstoff.

Deshalb braucht er mehr Luft.

Das Zwerchfell hat weniger Platz – es wird nach oben gedrückt.

Viele Schwangere **atmen** deshalb schneller, kommen **schneller außer Atem**, oder die **Atmung fühlt sich flacher** an.

Beim Klettern: dir geht schneller die Luft aus.

Nicht, weil du unfit bist – sondern weil dein Körper anders und mehr arbeitet.

Bauch und Rücken übernehmen neue Aufgaben

Mit der Zeit wächst dein Bauch.

Die **Bauchmuskeln** werden **gedehnt** und können ihre alte Aufgabe **nicht mehr so gut** erfüllen.

Andere Bereiche müssen mehr mitarbeiten: der **Rücken**, das **Becken**, die **innere Bauchmuskulatur**

Stabilität beim Bouldern kommt jetzt weniger aus Kraft und mehr aus Koordination.



Der Beckenboden gehört zu deiner Mitte

Der Beckenboden ist **kein einzelner Muskel**. Er arbeitet **zusammen** mit der **Atmung**, den **Bauchmuskeln** und dem **Rücken** – gemeinsam bilden sie deine Mitte.

In der Schwangerschaft trägt der Beckenboden mehr Gewicht und reagiert empfindlicher auf Druck. Er arbeitet oft unbemerkt im Hintergrund.

Wenn sich beim Klettern **Druck oder Unsicherheit** zeigt, ist das eine **Information**

Auch Gefühle spielen eine Rolle

Der **Körper reagiert nicht nur auf Bewegung** – auch auf Stress, Sorgen und Anspannung.

Manche **Frauen spannen unbewusst an**: bei Unsicherheit, Leistungsdruck oder Angst. Das **kann sich als Druck oder Unruhe zeigen**.

Auch das ist keine Schwäche. Es ist eine Reaktion

Anspannung im Klettern beginnt nicht nur im Körper, sondern oft im Kopf, das ist Okay.
Such dir einen Sicherer/in oder Spotter/in, denen du vertraust.

Dein Körper verändert sich Schritt für Schritt

Mit jeder Phase der **Schwangerschaft verändert** sich dein **Gleichgewicht**, verschiebt sich dein **Schwerpunkt**, passt sich deine Haltung an.

Das ist anstrengend – und sinnvoll.

Dein **Körper bereitet** sich **vor: nicht nur auf die Geburt, sondern auch auf die Zeit danach**.

Wenn sich ein Zug ungewohnt anfühlt, ist das oft nur ein Übergang – kein Problem.

Dein Körper ist nicht aus dem Gleichgewicht geraten.
Er ordnet sich neu.



02 WAHRNEHMEN

Deinen Körper spüren – ohne etwas verändern zu müssen

Wissen allein verändert noch nichts.

Der **nächste Schritt** ist, das alles in deinem **eigenen Körper zu beobachten**.

Nicht um etwas zu korrigieren oder "richtig" zu machen – sondern um wahrzunehmen.

Dein **Körper** gibt dir ständig **Rückmeldung**: beim **Atmen**, bei **Bewegung**, beim **Klettern**.

In der Schwangerschaft verändern sich diese Rückmeldungen.

Wahrnehmung hilft dir, sie früh zu bemerken – bevor dein Körper laut werden muss.

Wahrnehmen heißt nicht: etwas richtig machen, etwas leisten, etwas kontrollieren.

Wahrnehmen heißt: **spüren, beobachten, aufmerksam sein**.

Alles, was du wahrnimmst, ist richtig. Auch wenn es ungewohnt ist.

Wahrnehmen ist kein Test – Es ist Zuhören.

Erste Wahrnehmungsimpulse

Diese Impulse helfen dir, **Kontakt zu deinem Körper** aufzunehmen.

Du kannst sie im Sitzen, Stehen oder Liegen machen.

Du musst nichts tun – nur lesen und innerlich nachspüren.

Impuls 1: Deine Atmung

Achte einen Moment auf deine Atmung.

- Wo spürst du sie am deutlichsten?
- Bewegt sich eher der Brustkorb oder der Bauch?
- Ist dein Atem ruhig oder eher schnell?

Du musst nichts verändern. Nur wahrnehmen.

Impuls 2: Deine Mitte

Lenke deine Aufmerksamkeit in deinen unteren Bauchbereich.

- Fühlt sich dieser Bereich weich oder fest an?
- Gibt es Spannung oder eher Weite?
- Verändert sich etwas beim Ein- oder Ausatmen?

Wenn du nichts Besonderes spürst, ist das völlig in Ordnung. Wahrnehmung entwickelt sich mit der Zeit.

Wahrnehmungsübung 1

Becken bewegen und Atmung beobachten

Diese Übung hilft dir, Atmung und Becken wieder miteinander in Kontakt zu bringen. Du bewegst nichts, um etwas zu verbessern. Du bewegst, um zu spüren.

Ausgangsposition

Du kannst diese Übung:

- im Sitzen
- im Stehen
- oder im Vierfüßlerstand machen

Wähle die Position, in der du dich gerade am sichersten fühlst.

Die Bewegung (Bsp. im Sitzen)



- Du sitzt auf einem Stuhl, Hocker oder Bank
- Die **Füße** sind **unterhalb** der **Knie**, die Knie sind etwa hüftbreit geöffnet.
- Du **atmest aus** und bewegst dein Becken so, dass du das Gefühl hast hinter den Sitzbeinen zu sitzen (runder Rücken)
- du **atmest ein** und bewegst dein Becken so, dass du eher **vor den Sitzbeinen** sitzt (Hohlkreuz)

Die Bewegung darf klein, langsam und unscheinbar sein.

Es gibt keine richtige Form. Es gibt nur deine Bewegung.

Wahrnehmung im Beckenboden

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt sanft nach unten.

- Verändert sich etwas im Beckenboden, wenn du dich bewegst?
- Spürst du eher Druck,
- eher Loslassen
- oder gar nichts?

Alles ist in Ordnung.

Nicht spüren ist auch eine Information.

Dauer

Diese Übung braucht nicht viel Zeit.

1–2 Minuten reichen völlig aus.

Du kannst früher aufhören, du kannst diese Übung über den Tag verteilt aber auch öfter durchführen, wenn es sich stimmig anfühlt.

Wenn du merkst, dass du den Atem anhältst oder dich anspannst: halte kurz inne, atme normal weiter und beginne langsamer. Es gibt nichts zu erreichen.

Beim Klettern bewegt sich dein Becken ständig mit, jetzt sogar öfter als vor der Schwangerschaft.

Diese Übung hilft dir, diese Verbindung wieder wahrzunehmen

Wahrnehmungsübung 2

Sanfter Kontakt mit dem Ball

Diese Übung hilft dir, den **Bereich rund um dein Becken besser zu spüren** und **Spannung loszulassen**.

Sie ist keine Massage und kein Training – es geht um Kontakt und Entspannung.

Ausgangsposition



- Du sitzt auf einem Stuhl, Hocker oder Bank
- Die **Füße** sind **unterhalb** der **Knie**, die Knie sind etwa hüftbreit geöffnet.
- Du nimmst dir einen Tennisball und platzierst ihn **unter** bzw. knapp vor deinem rechten **Sitzbein**
- achte darauf, dass du dabei gut **weiteratmen** kannst, wenn dir das nicht möglich ist, dann nimm einen weichen Ball, oder setz dich auf eine weichere Unterlage.

Die Bewegung – um den Ball kreisen

- Dann **kreist** du mit dem rechten Sitzbein um den Ball.
- Achte darauf, dass du dich in **allen Richtungen** um den Ball bewegst **auch** auf der Innenseite(**Dammbereich**)
- wenn du so alle Bereiche abgearbeitet hast: Ball rausnehmen, einen Moment vergleichen. Dann die linke Seite.

Du suchst keinen Schmerzpunkt!

Du bleibst dort, wo dein Körper entspannen kann.

Atmung dazunehmen

Während du auf dem Ball sitzt: Wird der **Atem ruhiger** oder **hältst du ihn an?**
Gibt es Stellen, die weicher werden? Du musst nichts steuern – nur beobachten.

Dauer

Diese Übung braucht nicht lange, 1–2 Minuten pro Seite reichen.
Du kannst jederzeit aufhören.

Ein entspannter Beckenboden kann besser reagieren.
Auch beim Klettern geht es nicht um Festmachen, sondern um Anpassung.

Wahrnehmungsübung 3

Gleichgewicht finden – einseitige Belastung ausgleichen

Viele Schwangere belasten ihren Körper **unbewusst einseitig** – immer auf einem Bein stehen, das Gewicht auf eine Seite verlagern, einseitig tragen. Das kann zu **Beckenschmerzen**, **Druck im Schambeinbereich** (Symphyse) oder **Rückenschmerzen** führen

Ausgangsposition Stand

Stelle dich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit, Arme locker, Blick nach vorne.

Wahrnehmung

Bevor du etwas veränderst, nimm dir einen Moment Zeit und spüre:

- Stehst du eher auf dem rechten oder linken Bein?
- Fühlt sich eine Seite stabiler an als die andere?
- Spürst du Druck im Becken oder im Schambeinbereich?

Die Bewegung – Kleine Gewichtsverlagerung



- Stehe mit dem rechten Fuß auf einem Yogapad (alternativ 1–2 Bücher)
- Beim Ausatmen: rechten Fuß ins Pad drücken und damit die linke Beckenseite heben, bis das Becken gerade ist
- Beim Einatmen: Becken und Bein wieder nach unten sinken lassen
- **Optional:** beim Ausatmen gleichzeitig dein Baby sanft zu dir in den Bauch ziehen

Stell dich wieder mit beiden Füßen auf den Boden.

Spüre nach:

- Fühlt sich dein Stand jetzt anders an als am Anfang?
- wie fühlt sich die rechte Seite im Vergleich zur Linken an gibt es Unterschiede?
- Gibt es weniger Spannung? Wo?
- Oder mehr Stabilität?

Mach das gleiche auch mit dem linken Fuß auf dem Pad.

Hier gibt's ein kleines Video zu
dieser Übung
[einfach hier klicken](#)

oder QR-Code
scannen



Dauer

Diese Übung braucht nur wenig Zeit.

Etwa 1 Minute reicht aus.

Du kannst sie:

- zwischendurch machen
- mehrmals am Tag

Wenn du bei dieser Übung Schmerzen im Schambereich bekommst,
Unsicherheit oder Instabilität spürst beende sie bitte.

Wahrnehmung darf keinen Schmerz verstärken.

Beim Klettern belastest du deinen Körper fast immer einseitig.
Diese Übung hilft dir, Unterschiede früh wahrzunehmen – bevor sie zu
Schmerzen werden.

Wahrnehmen ist kein Training – Es ist Zuhören.

03 VORBEREITEN

Was jetzt wichtig ist – und warum

Du hast verstanden, was sich in deinem Körper verändert, und wahrgenommen, wie sich das für dich anfühlt.

Der nächste Schritt ist, das einzuordnen – nicht um sofort etwas zu tun, sondern um zu wissen, worauf es ankommt.

Vorbereitung heißt nicht: mehr machen

In der Schwangerschaft ist **mehr Disziplin** oft **nicht hilfreich**.

Vorbereitung heißt hier: rechtzeitig **hinschauen**, **Zusammenhänge verstehen**, **den Körper nicht überfordern**.

Manchmal ist weniger genau richtig.

Dein Körper arbeitet in Phasen

Es gibt Tage, an denen sich Bewegung gut anfühlt, und Tage, an denen alles schwerer wirkt. Beides ist normal.

Vorbereitet sein heißt, diese **Unterschiede ernst** zu **nehmen** und **mit dem Körper** zu arbeiten, **nicht gegen ihn**.

Du darfst langsamer werden, Pausen machen, Dinge anders machen als früher. Das ist nie Rückschritt. Es ist Anpassung.

Warum das Wochenbett eine Schlüsselzeit ist

Nach der Geburt beginnt kein neuer Körper – **es beginnt ein Übergang**.

Dein Körper sortiert sich neu: Atmung, Becken, Mitte, Spannung. **Was du jetzt an Wahrnehmung aufgebaut hast, hilft dir in dieser Zeit**. Nicht, weil du dann "fit" bist – sondern weil du weißt, wie sich dein Körper anfühlt.

Ein Gedanke für deinen Weg zurück an die Wand

Der Wiedereinstieg ins Klettern beginnt nicht mit dem ersten Griff.
Er beginnt damit, wie gut du deinen Körper kennst und ihm vertraust.
Diese Vorbereitung ist still. Aber sie trägt weit.

Vorbereitung heißt, dem Körper voranzugehen – nicht
ihm hinterherzulaufen.

04 ABSCHLUSS

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Du hast dich mit deinem Körper beschäftigt – mit Veränderungen, Wahrnehmung und Vorbereitung. Das ist mehr, als viele tun.

Vielleicht fühlt sich jetzt nicht alles klar an. Vielleicht sind noch Fragen offen. Das ist in Ordnung. Schwangerschaft ist keine Phase, in der man alles "im Griff" hat. Sie ist eine Phase, in der man lernt, auf sich zu hören.

Was du dir merken darfst

Dein Körper ist nicht schwächer geworden – er arbeitet anders.
Dein Beckenboden ist kein Risiko – er ist Teil deiner Kraft.
Deine Atmung ist kein Hindernis – sie ist eine wichtige Verbindung nach innen.
Und alles, was du wahrgenommen hast, nimmst du mit in die Zeit nach der Geburt.

Du musst nicht wissen, wie alles wird. Es reicht, wenn du weißt, wie du dir selbst zuhören kannst.



Wenn du Fragen hast

Manche Dinge lassen sich gut lesen. Andere brauchen Austausch. Wenn du unsicher bist oder etwas einordnen möchtest, melde dich gern.

Kontakt

Du erreichst uns hier:

Helga & Jana Münzenberg

<https://she-climbs.de/>

info@she-climbs.de

<https://www.instagram.com/sheclimbs.de/>

Wähle den Weg, der sich für dich stimmig anfühlt.

Die Inhalte dieses Workbooks ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung.

Sie dienen der Information, Wahrnehmung und Orientierung.

Bitte höre auf deinen Körper und hole dir bei Unsicherheiten fachlichen Rat.