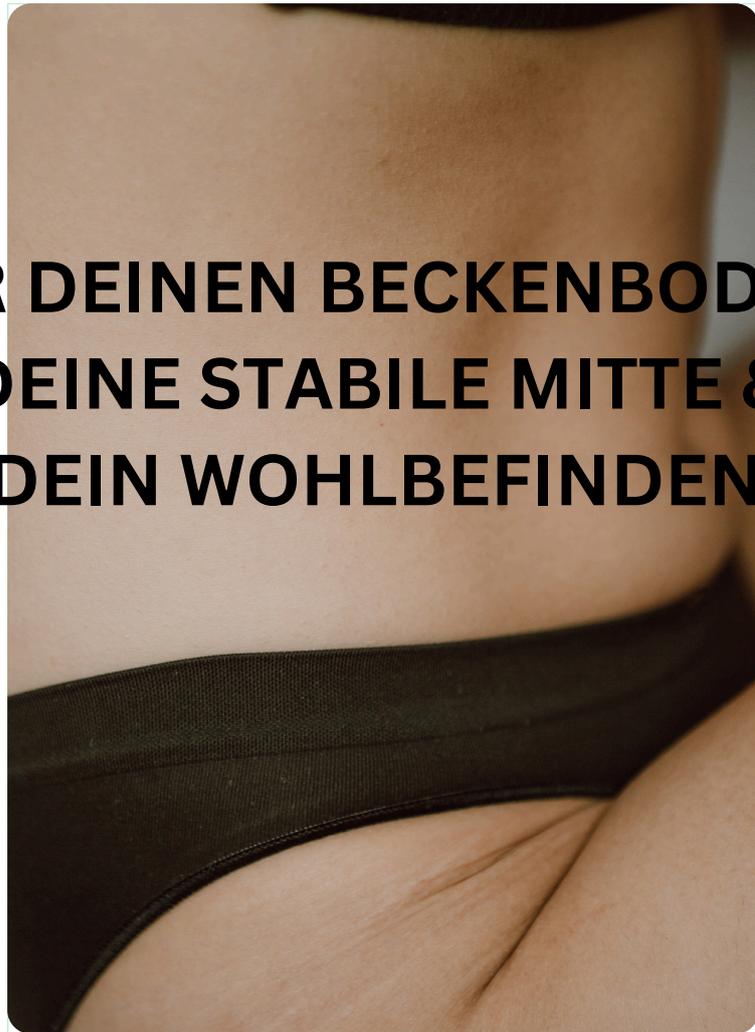


DEIN WORKBOOK

READY TO GO

**FÜR DEINEN BECKENBODEN,
DEINE STABILE MITTE &
DEIN WOHLBEFINDEN**



BY NINA JÄNKE



NINA JÄNKE

www.ninajaenke.com



Jetzt startet deine Veränderung und ich freue mich soooo sehr für Dich!



WELCOME

VORAB

Nutze dieses Workbook unbedingt während des gesamten Kurses.

Drucke es Dir aus und halte es immer bereit für deine Notizen und Fragen

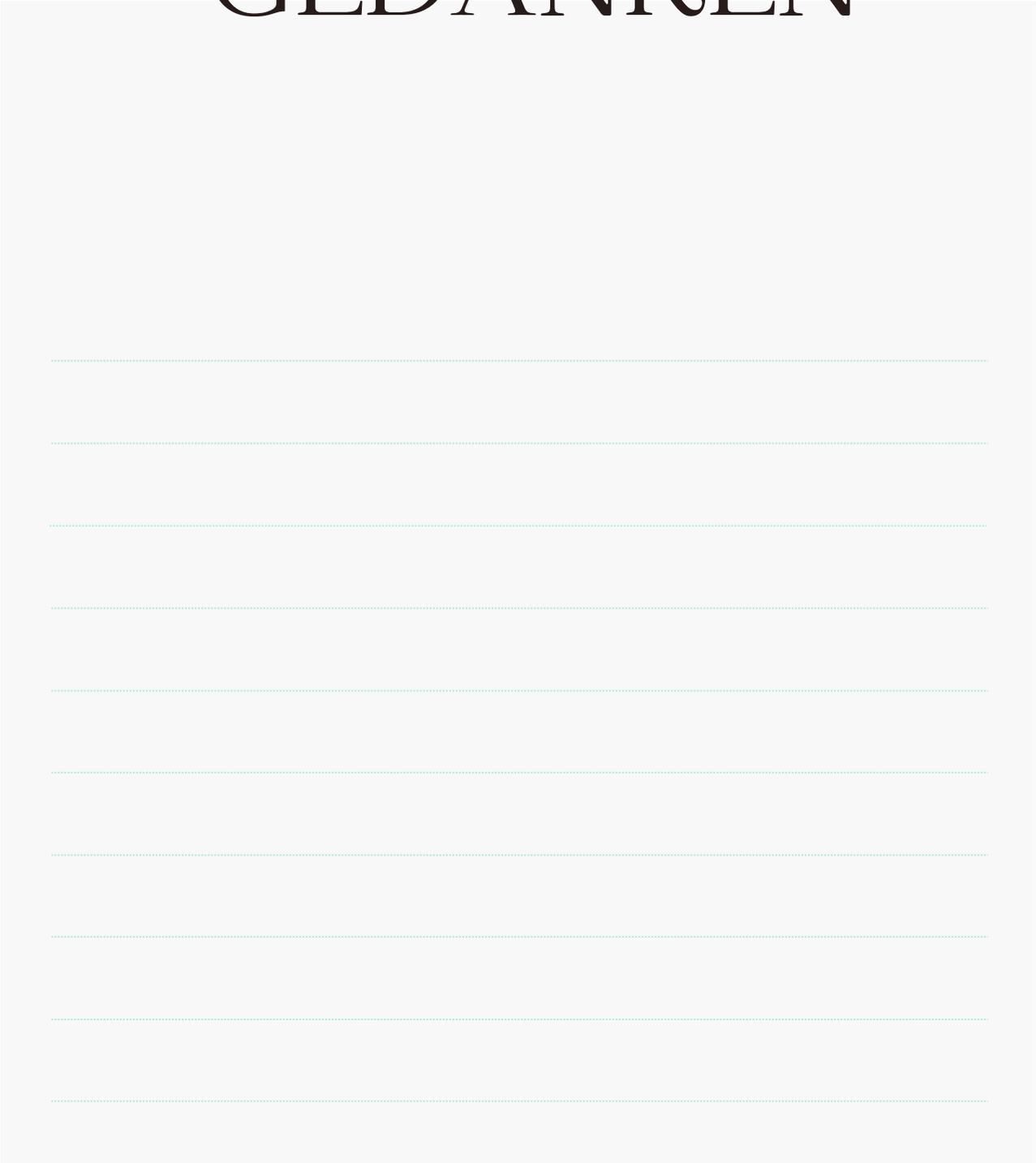
.Es darf dich den ganzen Weg begleiten und dir vorallem auch deine Fortschritte zeigen!

Inhalt des Workbook:

- Kopfsache S.
- Theorie & Wissen S.
- Ernährung S.
- Übungen S.

LOS GEHT'S!

HIER IST PLATZ
FÜR ERSTE
GEDANKEN



A light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines for writing.

CHECKLISTE FÜR DEN START

TECHNISCH

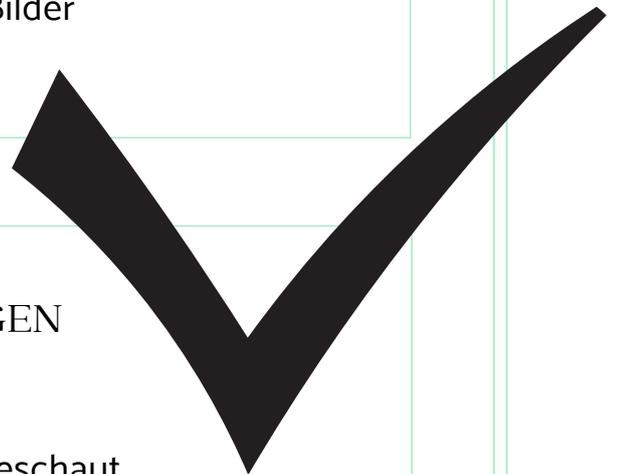
- Zoom eingerichtet
- in Whats App Gruppe eingetreten
- Trainingsbereich ready
- In Skool Community eingetreten

AUSFÜLLEN & ZUSCHICKEN

- Anamnese Bogen
- Messergebnisse
- Bilder

VORBEREITUNGEN

- Vorbereitungsvideo angeschaut
- Videos & Inhalte einmal durchgeschaut
- "Material" ist ready
- Dich feiern, dafür dass Du hier dabei bist!



ÜBERBLICK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG



SKOOL COMMUNITY

Hier findest du deinen Onlinekurs mit allen Inhalten, Videos & Infos - teile unbedingt auch deine Erfolge!



WHATS APP GRUPPE

Hier erhältst du aktuelle Infos, gegenseitigen Austausch und Motivation



DAS WORKBOOK

Ist nur für Dich, deine Notizen & Gedanken



DIREKTER DRAHT ZU MIR

Für Fragen, die Du nicht in der Gruppe stellen möchtest, melde Dich gerne per Whats App oder E-Mail an mich!

ÜBERBLICK

KOPFSACHE

Video Kleine Schritte

Aufgabe
Male ein Bild
von Dir

Video Du darfst & musst

Video Projekt Körper

Aufgabe
Deine
Galubenssätze

Video Rückschläge &
Chancen

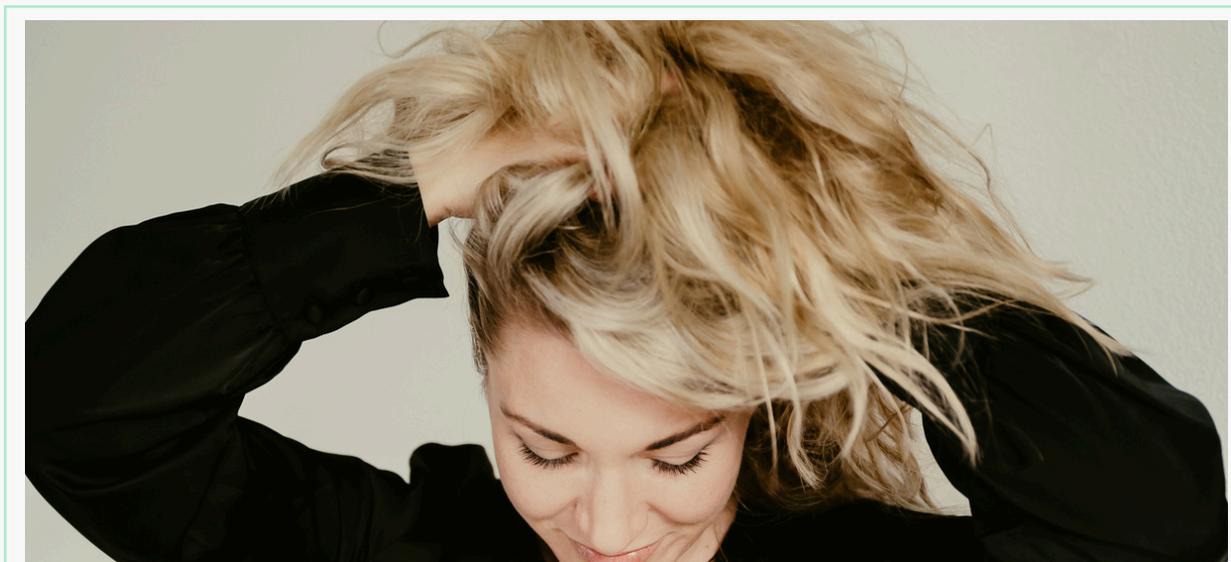


DIE MACHT DER
GEDANKEN

Video Alltagsintegration

Aufgabe
Wünsche vs
Ziele

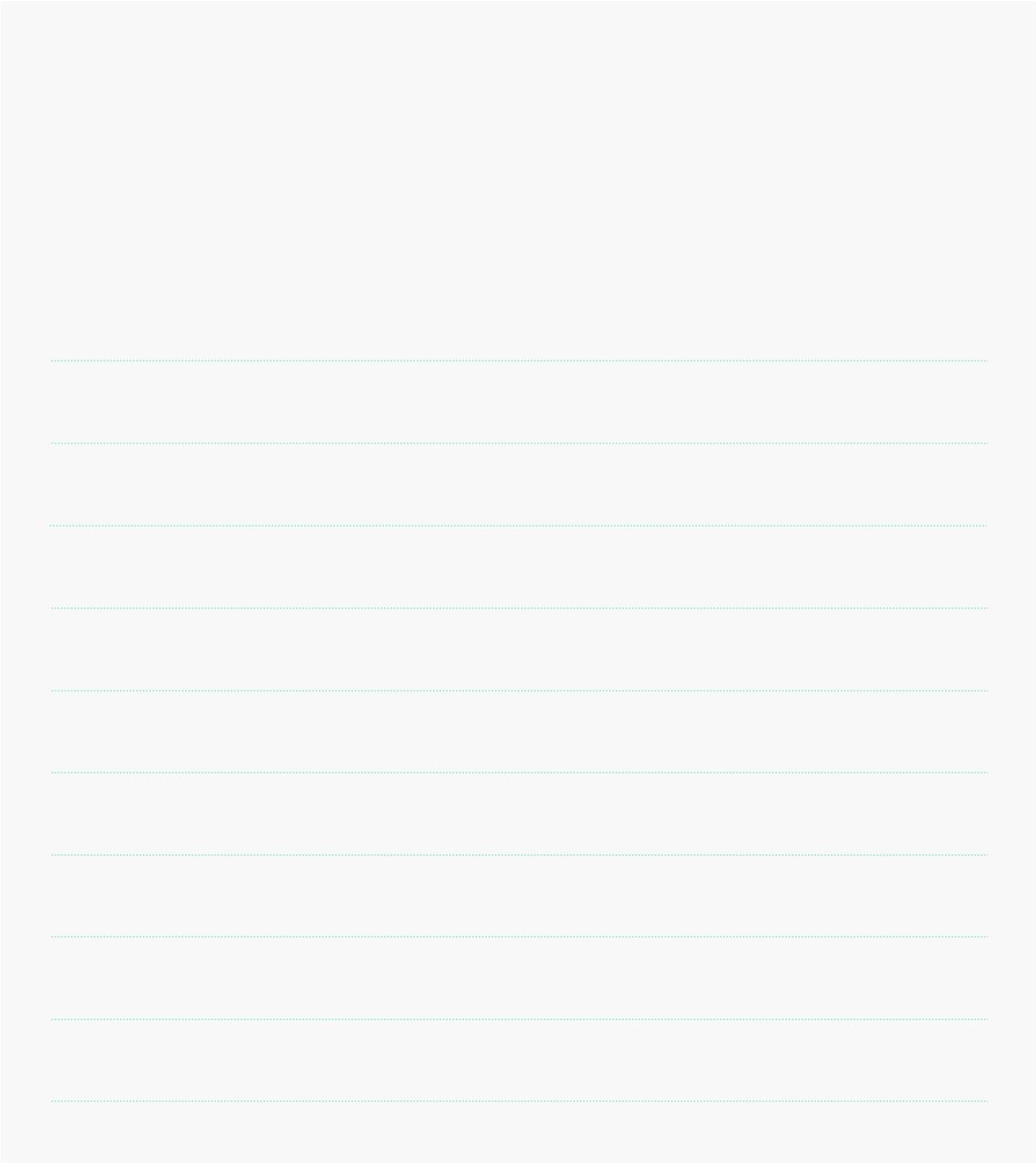
Aufgabe
Routine



MALE EIN BILD VON DIR

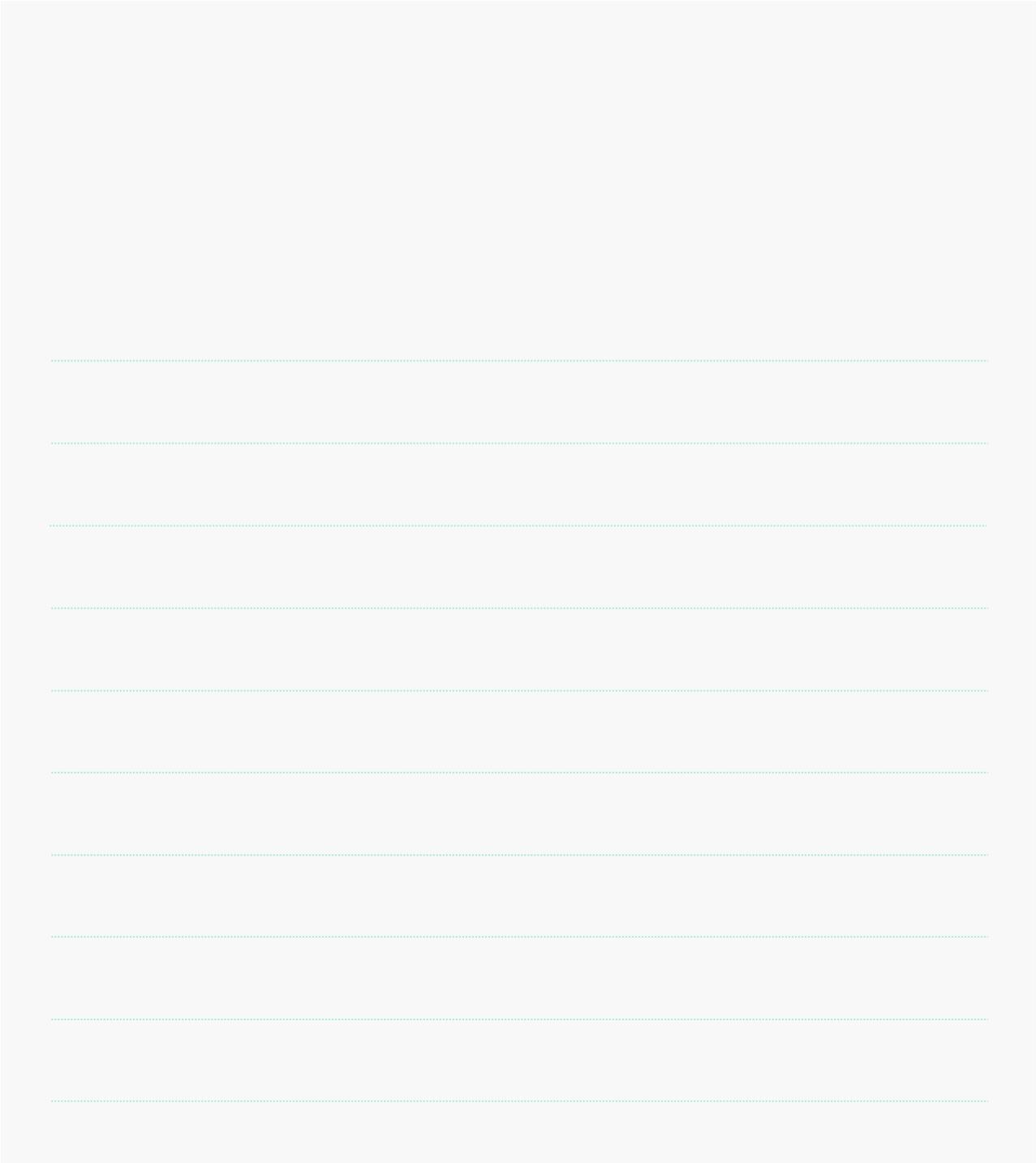
A large light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines for writing.

DEINE GLAUBENSSÄTZE



A large, light gray rectangular area occupies the lower two-thirds of the page. It contains ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing the user's beliefs.

AUS WÜNSCHEN ZIELE MACHEN



A large light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines for writing.

DEINE ROUTINE

A large, light gray rectangular area occupies the lower two-thirds of the page. It contains ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a routine. The lines are light green and extend across most of the width of the gray area.

NOTIZEN & FRAGEN

Video Kleine Schritte

Video Du darfst & musst

NOTIZEN & FRAGEN

Video Alltagsintegration

Video Projekt Körper

*Video Rückschläge &
Chancen*

ÜBERBLICK THEORIE & WISSEN

Entspannung

BeBo Regeln

Vesrpannt
oder schwach

Rektusdiastase
tasten

Intimität

Bauchdruck

Beckenboden
Hilfsmittel

Muskeln
aufbauen



NOTIZEN & FRAGEN

Entspannung

Bebo Regeln

Verspannt oder schwach

NOTIZEN & FRAGEN

RD tasten

Intimität

Bauchdruck

NOTIZEN & FRAGEN

Beckenbodenhilfsmittel

Muskeln aufbauen

ÜBUNGEN

1

SQUEEZE & HOLD

2

KNÖCHERNES
BECKEN

3

BECKENBODENROLLER

4

WANDHALTUNG 1

ÜBUNGEN

1

1. BECKENBODENSCHICHT

2

2. BECKENBODENSCHICHT

3

3. BECKENBODENSCHICHT

4

1 KNIE HEBENIM UA STÜTZ

ÜBUNGEN

5

BEINE SCHIEBEN RÜCKLAGE

6

V - STRECH

ÜBUNGEN

1

DEEP SQUEZZE

2

MARMAID

3

SEXY SLIDE FÜR DEN ALLTAG

4

WANDSTÜTZ 3 POSITIONEN

ÜBUNGEN

5

GOLDENE KUGEL

ÜBUNGEN

1

SONNENBLUME

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the first exercise.

A second empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the first exercise.

2

BECKENLIFT DREHEN

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the second exercise.

A second empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the second exercise.

3

SCHENKELKLAPPEN
BECKENBO. ENTSPANNEN

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the third exercise.

A second empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the third exercise.

4

SCHMETTERLINGSHÜPFER

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the fourth exercise.

A second empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to the fourth exercise.

ÜBUNGEN

5

UNTERARMSTÜTZ EIN
BEIN HEBEN

ÜBUNGEN

1

BALL BECKEN KIPPEN

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'BALL BECKEN KIPPEN'.

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'BALL BECKEN KIPPEN'.

2

DEHNUNG UNTERER
RÜCKEN

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'DEHNUNG UNTERER RÜCKEN'.

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'DEHNUNG UNTERER RÜCKEN'.

3

SANFTE BAUCHÜBUNGEN
IM SITZEN

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'SANFTE BAUCHÜBUNGEN IM SITZEN'.

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'SANFTE BAUCHÜBUNGEN IM SITZEN'.

4

VIERFÜSSLER AUF DER
STELLE

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'VIERFÜSSLER AUF DER STELLE'.

An empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or diagram related to the exercise 'VIERFÜSSLER AUF DER STELLE'.

ÜBUNGEN

1

BAND

2

SEITENSTÜTZ
BECKEN HEBEN

3

VIERFÜSSLER BEINE &
ARME HEBEN

ÜBUNGEN

1

ATEMREISE
BECKENBODEN

2

ALLTAGSÜBUNGEN

ÜBUNGEN

1

TICKER - ÜBUNGEN

2

SOMATISCHE
ÜBUNGEN

ÜBERBLICK ERNÄHRUNG

Trinken

Rezepte

Antientzündlich

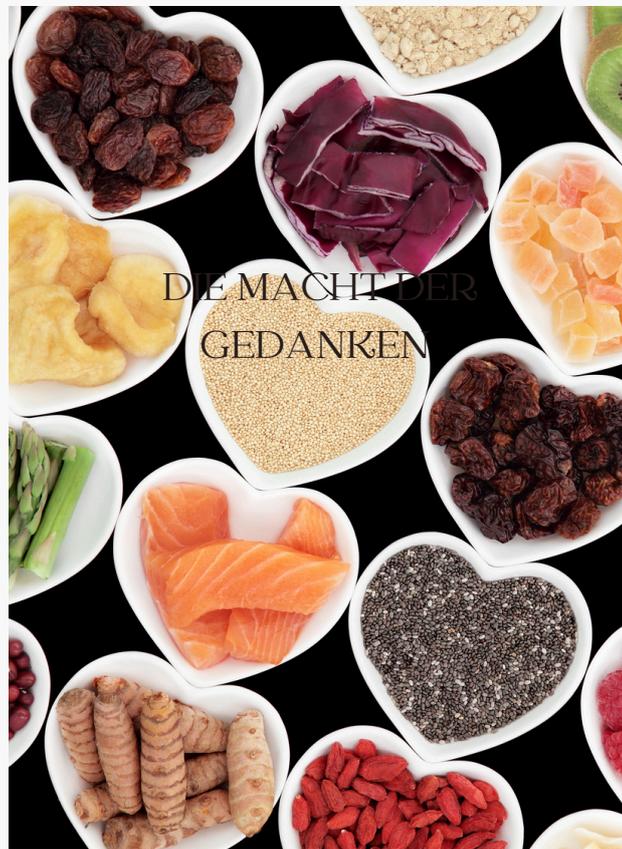
Magen Darmn
entlasten

Zucker

Omega 3 /
Collagen

Sonneblumenöl

Weizenmehl



ERNÄHRUNG

NOTIZEN & FRAGEN

1. TRINKEN
.....
.....
.....

2. REZEPTE
.....
.....
.....

3. ANTIENTZÜNDLICH
.....
.....
.....

4. ENTLASTEN
.....
.....
.....

5. ZUCKER
.....
.....
.....

ERNÄHRUNG

NOTIZEN & FRAGEN

6.

OMEGA 3

7.

COLLAGEN

8.

WEIZENMEHL

9.

SONNEBLUMENÖL

10.

MEHR PLATZ FÜR FRAGEN

CHECK UP WOCHE 7

KÖRPERLICHE VERFASSUNG

SCHULNOTEN 1-6

	WAS HAT SICH VERÄNDERT?
Beckenboden - Kontinenz	
Beckenboden - Gefühl	
Blase	
Verdauung	
Stabilität der Körpermitte	
Rückenschmerzen	
Schmerzen anderer Bereich	
Körperhaltung	

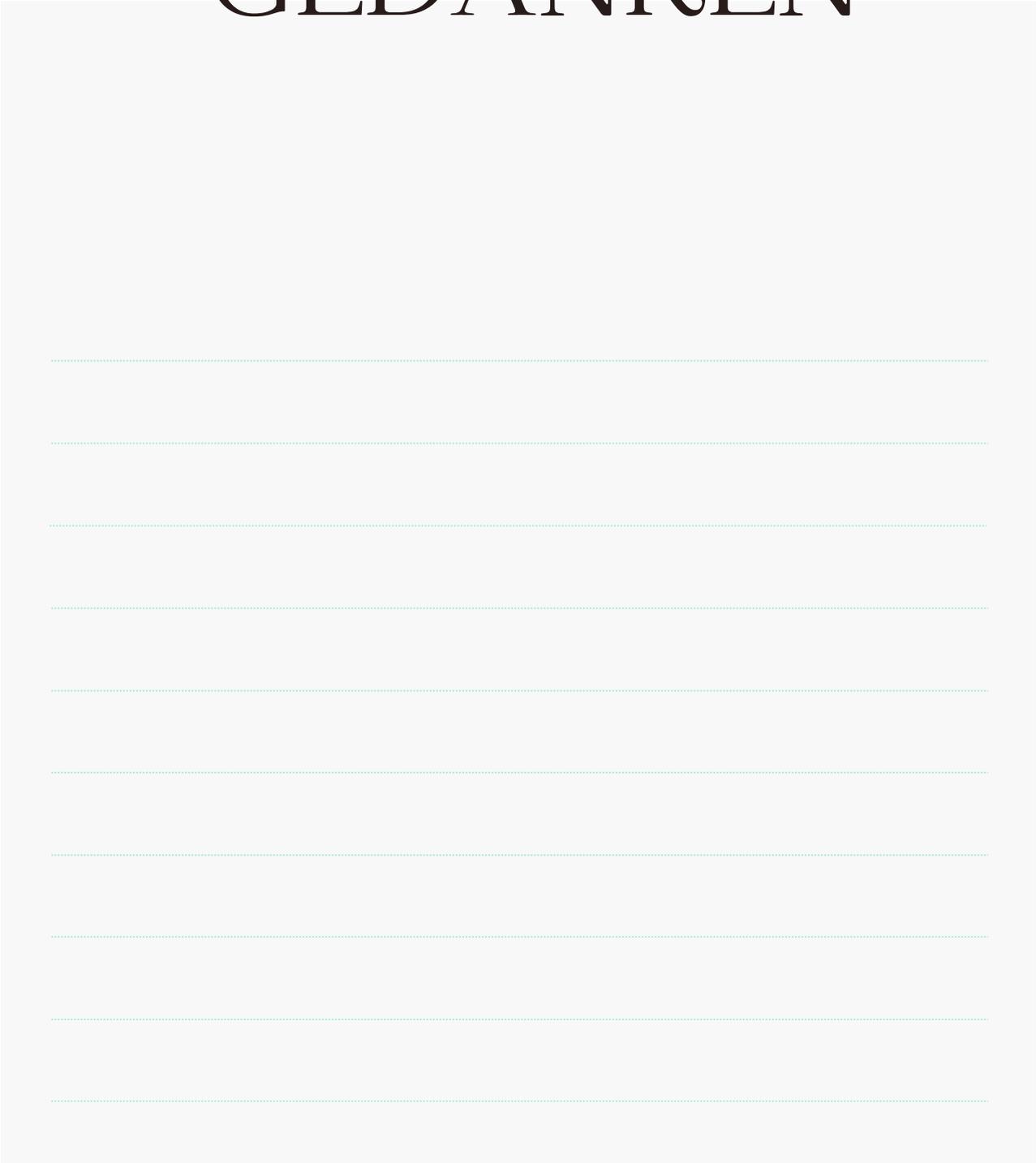
MENTALE VERFASSUNG

	WAS HAT SICH VERÄNDERT?
Müdigkeit	
Innere Unruhe	
Niedergeschlagenheit	
Lust auf Intimität	
Gefühl der Überforderung	
Blick in den Spiegel	

BODYPOSITIVITY ?



HIER IST PLATZ
FÜR DEINE
GEDANKEN



A light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines for writing.