



S9 Die neue Beckenbodenschule

In der neuen Beckenbodenschule vertiefst du dein Wissen über die Be- und Entlastung der Beckenbodenstrukturen und erfährst, wie ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag aussieht. Dabei lernst du alltagstaugliche Übungen kennen, die zu nachhaltigen Verhaltensänderungen beitragen können. Ziel der Fortbildung ist es, dein Beckenbodentraining zu erweitern und ein präventives Kurskonzept zu entwickeln, das du direkt in Deinen eigenen Gruppen einsetzen kannst.

- Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur
- Training von Kraftkomponenten
- Integration der adäquaten Beckenbodenaktivierung in funktionelle Bewegungen
- Edukation über beckenbodenentlastende und -belastende Positionen
- Informationen über ein beckenbodenfreundliches Alltagsverhalten
- Inputs über die Themen: Bauchmuskulatur, Atmung, Haltung, Beckenbodenentspannung, beckenbodenfreundliches Toilettenverhalten, Sexualität, der Zusammenhang zwischen Beckenbodendysfunktionen und möglichen Beschwerden sowie Motivation zum Eigentraining

Zielgruppe

Übungsleitende von Gymnastikgruppen, Yoga, Beckenbodentrainer*innen

Termin:

14.09.2027 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

09.30 - 16.30 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Sonja Rakow (Lehrbeauftragte Gymnastik, Sportpädagogin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin)

Weitere Informationen

Swantje Fuchs & Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67