

## Fortbildung für TrageberaterInnen

# Der Beckenboden in der Trageberatung

---

### Inhalt Tag 1

- Anatomie und Funktion des Beckenbodens
- Theorie und Praxis bei Inkontinenz- und Senkungsproblematik
- Praktische Beckenbodenübungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung
- Alltagsregeln für einen gesunden Beckenboden

### Inhalt Tag 2

- Ergänzungen, Klären von Fragen von Tag 1
- Praktisches Binden vom Tragetuch unter Berücksichtigung der neusten Erkenntnisse
- Praktisches anlegen gängiger Tragehilfen unter Berücksichtigung der neusten Erkenntnisse

### Datum

- Tag 1                    3. Februar 2018                    09.00 – 18.00 Uhr
- Tag 2                    4. Februar 2018                    09.00 – 17.00 Uhr

### Dozenten

- Annatina Lehnherr – BeBo® Trainerin und Ausbilderin BeBo® Schweiz
- Denise Hodel – Schulleitung und Ausbilderin Trageschule FTZ Babytragen Schweiz

### Preis

- **300.- Sfr plus 35.- Fr** Skript und Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“
- **Nur Tag 1: 180.- Sfr** – Für Kursleiterinnen „Bindeweisen für Schwangere nach FTZB“ ohne Trageberaterinnen Ausbildung. Nachweis bitte beilegen
- **Nur Tag 2: 180.- Sfr** - Ist das Modul 1 von BeBo® Schweiz bereits absolviert, kann nur der 2. Tag besucht werden. Nachweis bitte beilegen

### Ort

- In-Balance, Yoga- und Bewegungszentrum, Zürich-Glattbrugg [www.in-balance.ch](http://www.in-balance.ch)

### Anmeldung

- [www.ftzbabytragen.ch/unser-angebot](http://www.ftzbabytragen.ch/unser-angebot)