



BeBo® Philosophie

BeBo® bietet ganzheitliches Beckenbodentraining. Die Ziele von BeBo® sind:

- Prävention: Kontinenzsicherung, Körpergefühl, rücken- und beckenbodengerechtes Alltagsverhalten, Vitalität, Stabilisation und Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur
- Training zur Begleitung von Genesungsprozessen (Blasenschwäche, Harn- und Stuhlinkontinenz, Senkung, Prostata-OP)

Wichtig hierbei sind besonders die Wissensvermittlung, Tipps rund um das Thema Beckenboden und die **Schulung für Frauen und Männer jeden Alters gleichermassen**, besonders im Alltag aber auch im Sport.

BeBo® zeichnet sich durch methodisch-didaktische Kompetenz im Beckenbodentraining aus. Sie erhalten die Handlungskompetenz, Übungen individuell auf die Bedürfnisse einer Person korrekt auszuwählen und anzuleiten.

BeBo® spricht verschiedenste Berufsgruppen an. Deshalb bieten wir ausschliesslich interdisziplinäre Lehrgänge an, in denen wir verständlich, seriös und einfühlsam unser Wissen berufsübergreifend vermitteln. Wir begrüßen Teilnehmer, die während und nach unseren Ausbildungen ihr Wissen verantwortungsbewusst teilen und anwenden. Unser gemeinsames Ziel ist mit einem gesunden, fitten Beckenboden lebensfroh den Alltag zu geniessen.

Die Ausbildung richtet sich an Personen mit medizinischem Hintergrundwissen (Hebammen, Pflegepersonal, Physiotherapeuten) sowie Fachleute aus den Bereichen Bewegung, Training und Fitness. Voraussetzungen für die Teilnahme sind das Grundlagenwissen in Anatomie sowie ein Abschluss in einer der oben erwähnten Berufsgattungen.

Was uns wichtig ist:

Lernen soll ein aktiver, konstruktiver und zielorientierter Prozess sein. Das neue Fachwissen soll an den Erfahrungen der TeilnehmerInnen anknüpfen. Die Qualitätssicherung unterliegt einem stetigen Wandel und muss immer wieder von Neuem ermittelt und die Angebote entsprechend angepasst werden. Wir überprüfen unser gesamtes Aus- und Weiterbildungsangebot kontinuierlich und sichern die Qualität der Kurse stets anhand schriftlicher Kursevaluierungsfragebögen und Teamsitzungen.

Pädagogische Kompetenzen

Unsere Ausbilder verfügen neben dem theoretischen Hintergrund über einen starken Bezug zur Praxis und damit zu Ihren Fragestellungen. Es ist uns ein Anliegen, dass Sie durch unsere Aus- und Weiterbildungen Ihre Kompetenz für Ihre Praxis stärken und ausbauen können.

BeBo® ist eine wertvolle Ergänzung zu anderen Trainingskonzepten.

BeBo® gibt Richtlinien an die fachkundige Hand, um im Training und auch im Alltag den Beckenboden besser zu integrieren. BeBo® bietet insofern eine gute Zusatzausbildung für sehr viele Berufe bzw. Trainingskonzepte (z.B. Pilates, Fitnesstraining, Faszientraining, etc.).