

## WORKSHOPS & WEITERBILDUNG ab 2018

Stand 05.06.2018 - Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Aktuellste Termine zu allen Weiterbildungen: <http://www.beckenboden.com/at/weiterbildung>

<p><b>16.06.2018</b> Wien (Tanzschule Chris) 10:00–16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> <b>Mag. Karin Weiskopf</b></p> <p>Sportwissenschaftlerin Heilmasseurin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>M. Iliopsoas – der Muskel der Seele und seine Beziehung zum Beckenboden</b></p> <p>Jeder einzelne unserer Atemzüge lässt das Zwerchfell und den Beckenboden zusammenspielen. Die Suche, nach einer strukturellen Verbindung zwischen den beiden, führt uns direkt zu einem großen Muskel, der sich ganz in der Tiefe zu verstecken scheint, dem M. Iliopsoas. Was haben nun der M. Iliopsoas und der Beckenboden miteinander zu schaffen? Beide liegen in der Tiefe unseres Körpers, therapeutisch nur schwer zugänglich und gemeinsam stehen sie für die sagenumwobene „Mitte unseres Körpers“.</p> <p>Verhärtete Bäuche, verkürzte Hüftbeuger, oberflächliche Atmung in Zusammenhang mit Funktionsstörungen im Bereich des Beckenbodens, haben mich dazu gebracht, mich intensiv mit eben diesem Muskel der Körpermitte zu beschäftigen und zu experimentieren. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse würde ich in diesem Workshop gerne mit euch teilen.</p> <p>Ausgehend von der Theorie zu diesem Thema lassen wir uns von unseren Sinneseindrücken und Gefühlen mitnehmen auf eine Reise zu unserer Körpermitte. Das Spüren und Erfahren durch tiefe Wahrnehmungsübungen und sanften Übungen zum Öffnen unserer Körpermitte steht für mich als Praktikerin dabei im Vordergrund, und ermöglicht uns den Zugang zu einer Welt des Unbewussten und zu einer etwas anderen Sichtweise.</p> <p><i>„Der Lendenmuskel ist kein gewöhnlicher Muskel, sondern ein tief greifender Übergang in die reiche innere und äußere Welt der Wahrnehmung und des Bewusstseins.“ (Liz Koch)</i></p> <p><b>Voraussetzungen:</b> BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>31.08.2018</b> Wien (ASKÖ Brigittenau) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> <b>Mag. Beate Tschandl, MsC.</b></p> <p>Sportwissenschaftlerin,</p>	<p><b>Beckenboden und Pilates</b></p> <p><b>BeBo® und Pilates – geht das?</b></p> <p>Kraft tanken, eine gute Haltung, bewusstes Einatmen und Ausatmen, einfach zur Ruhe kommen, Präzision in einfachen und komplexeren Bewegungsabläufen, Konzentration, Entwickeln von fließenden Bewegungen, Kontrolle über den eigenen Körper, Wahrnehmung des Körperzentrums, einfach eine kraftvolle Mitte...</p>

<p>Pilates Matwork Instruktor und Reformerausbildung BeBo®-Ausbilderin</p>	<p>Unser Beckenboden in Verbindung mit Pilatesübungen macht's möglich!</p> <p>Pilates ist ein effizientes Training, das Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigert und zudem noch Spaß macht. Ohne uns völlig auszupowern, verbessern wir auf schonende Art unser Körperbewusstsein. Egal ob du Pilates bereits kennst oder nicht – Pilates eignet sich für jede Altersgruppe und für alle Leistungsniveaus.</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>15.09.2018</b> Wien (ASKÖ Brigittenau) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>09.11.2019</b> TIROL 10:00–16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> <b>Brigitte Amort</b></p> <p>DGKS, Inkontinenz- und Stomaberaterin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>Vertiefungstag Blase und Inkontinenz</b></p> <p>Die Harnblase ist ein sogenanntes Hohlorgan. Eine Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben. Schon junge Frauen kann es treffen. Mit der Zunahme des Alters nehmen die Funktionen unserer Körperorgane ab, dies betrifft die Blase und deren Steuerungsmechanismen, die Beckenbodenmuskulatur, aber auch Bewegungsmangel und geistige Veränderungen können die Ursache bei Frauen und Männer im höheren Alter sein.</p> <p>"Kontinenz" heißt: die Fähigkeit willkürlich und zur passenden Zeit, an einem geeigneten Ort die Blase bzw. den Darm zu entleeren. In den meisten Fällen ist die Inkontinenz selbst keine Erkrankung, sondern ein Symptom einer Erkrankung der Harnorgane, der Nerven oder des Gehirns.</p> <p><b>Workshopthemen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Inkontinenzformen bei Frau und Mann</li> <li>• Spezielle Themen die Blase betreffend z.B. Blasentraining, Toilettentraining, Blasenentzündung</li> <li>• Training zur täglichen Stuhlentleerung und Hilfsmittel</li> <li>• Maßnahmen zur Kontinenzförderung z.B. Flüssigkeitszufuhr, Ernährung, Trinkverhalten</li> <li>• Miktionsprotokoll schreiben und richtig auswerten</li> <li>• Unterstützende Maßnahmen bzgl. der richtigen Inkontinenzvorlagen</li> <li>• Wann muss ich den Kunden zur ärztlichen Abklärung weiterschicken?</li> <li>• Wann braucht der Kunde spezielle therapeutische Maßnahmen?</li> <li>• Wann kann ich Begleitende weiter trainieren?</li> <li>• Wann kann ich ein Training ohne Abklärung durchführen?</li> <li>• Wann ist Training kontraindiziert?</li> <li>• Welche Netzwerke nützen mir als Kursleiter in der Begleitung von Kunden?</li> </ul>

	<p>Der Workshop erweitert das Wissen aus Modul 2 Frau.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> BeBo® 2 Frau – Der weibliche Beckenboden</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Hebammen und Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Erwachsene</p> <p><b>Verhältnis:</b> 85% Theorie, 15% Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>16.09.2018</b></p> <p>Wien (ASKÖ Brigittenau)          08:30 – 15:00 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b>          Brigitte Amort</p> <p>DGKS, Inkontinenz- und Stomaberaterin          zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>Vertiefungstag Senkung und Wechseljahre</b></p> <p>Aufbauend auf das BeBo® Modul „F2 Der weibliche Beckenboden“ wiederholen und vertiefen wir im ersten Teil dieses Vertiefungstages unser Wissen zum Thema Senkung. Über die Ausarbeitung von Fallbeispielen erarbeiten wir die verschiedenen Ausprägungen einer Senkung und deren Zusammenhänge und Folgeproblematiken wie z.B. Rückenbeschwerden und Belastungsinkontinenz.</p> <p>Wir besprechen unser Verhalten im Training und lernen unsere Grenzen einzuschätzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wann muss ich den Kunden weiterschicken zur ärztlichen Abklärung? Zu welchem Arzt verweise ich?</li> <li>• Wann braucht der Kunde spezielle therapeutische Maßnahmen?</li> <li>• Wann kann ich begleitend weitertrainieren?</li> <li>• Wann kann ich Training ohne Abklärung durchführen?</li> <li>• Wann ist Training kontraindiziert?</li> <li>• Was sind die häufigsten Symptome einer Beckenbodensenkung?</li> </ul> <p>Im zweiten Teil behandeln wir das Thema „Die Wechseljahre bei Frau und Mann. Konkrete Inhalte dabei sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Phasen der Wechseljahre</li> <li>• Der weibliche Zyklus</li> <li>• Beschwerden in den Wechseljahren (Brustveränderung</li> <li>• Starke, schmerzhafte Blutungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafprobleme-Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen-Depressionen-Nervosität, Veränderungen der vaginal Schleimhäute, Gewichtszunahme</li> <li>• Der Beckenboden in den Wechseljahren bei Frau und Mann</li> <li>• Wann treten die Wechseljahre beim Mann auf, und wie lange dauern sie an?</li> <li>• Symptome der Wechseljahre beim Mann</li> <li>• Hormonelle Störungen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme bei der Erektion</li> </ul> <p>Raum für Fragen, die in der Gruppe offen diskutiert werden, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur wenn dir was einfällt</li> <li>• Was ist positiv am Älterwerden?</li> <li>• Von der Versorgerin zur Selbstversorgerin: Für mich sorgen heißt....</li> </ul> <p><b>Voraussetzungen:</b> BeBo® 2 – Der weibliche Beckenboden</p> <p><b>Kurspreis:</b>  EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)  EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>29./30.09.2018</b>  Thaur (bei Innsbruck),  Physiotherm  09:00 – 17:00 Uhr</p> <p><b>Referenten:</b>  <b>Mag. Julia Wachter</b>  Sportwissenschaftlerin  BeBo® Geschäftsleitung  Österreich  BeBo® Ausbilderin  Leiterin BeBo®-Trainer  Mitentwicklerin des  BeBo® Trainer Konzeptes</p> <p><b>Mag. Claudia Salcher</b>  Sportwissenschaftlerin  dipl. Qigonglehrerin  Pilates Trainerin  Personal Trainerin  BeBo®-Ausbilderin</p>	<p><b>BeBo®-Trainer/-in Modul IV - Theoretisches Grundlagenwissen, funktionelles Verständnis und angewandtes Beckenbodentraining in der Praxis</b></p> <p><b>Weiterbildung zum/zur BeBo®-Trainer/-in aufbauend auf die BeBo®-Kursleiter Ausbildung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Trainingslehre für den Beckenboden - Teil 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Warum Trainingslehre für den Beckenboden?</li> <li>○ Der Beckenboden im Kontext der motorischen Fähigkeiten – Der Beckenboden braucht Bewegung!</li> <li>○ Trainingsprinzipien für das Beckenbodentraining</li> <li>○ Belastungsnormative im Beckenbodentraining</li> <li>○ Die Rolle der Regeneration</li> <li>○ Belastungssteuerung nach der Stufenskala für das Beckenbodentraining</li> <li>○ Einstieg in das Phasenmodell für das Beckenbodentraining</li> </ul> </li> <li>• Funktionelle Zusammenhänge mit dem Beckenboden - Teil 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Das Becken in Bewegung (Nutation, Gegenutation)</li> <li>○ Beckenstellung im Training und in ausgewählten Sportarten</li> <li>○ Zusammenhang Beckenboden – Hüftflexoren</li> <li>○ Zusammenhang Beckenboden – Hüftextensoren (LFG-Komplex)</li> </ul> </li> <li>• Anatomie der Muskulatur mit Bezug zum Beckenboden: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufbau der Skelettmuskulatur</li> <li>○ Muskelfasertypen</li> <li>○ Muskelkontraktionsformen</li> </ul> </li> <li>• Core Stability – Der Beckenboden in der Rumpfstabilisation</li> <li>• Spezielle Bewegungslehre für den Beckenboden</li> <li>• Der Beckenboden beim Krafttraining mit Kleingeräten</li> <li>• Exemplarische allgemeine und spezielle Entspannungsmöglichkeiten</li> <li>• Angewandtes Beckenbodentraining: das gesammelte Wissen wird fortlaufend in der Praxis geübt</li> </ul>

	<p>Selbststudium zwischen Modul IV und V: 10 UE</p> <p><b>Voraussetzungen:</b> abgeschlossene BeBo® Grundausbildung</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 295,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p><b>Info:</b> Das Modul IV ist einzeln buchbar, die Module V und VI nur in Kombination miteinander!</p>
<p><b>13./14.10.2018</b> Wien (Tanzschule Chris) SA: 09:00–18:00 Uhr SO: 08:30–15:30 Uhr</p> <p><b>23./24.03.2019</b> WIEN</p> <p><b>18./19.05.2019</b> TIROL</p> <p><b>31.08./01.09.2019</b> KÄRNTEN</p> <p><b>Referent:</b> Georg Juen</p> <p>Staatl. geprüft. FIT Instruktor, Nordic Walking Übungsleiter, Rückenschulleiter BeBo® Ausbildner für das Thema Mann</p>	<p><b>BeBo® Modul 2 - Der Männliche Beckenboden</b></p> <p>In diesem Kurs werden die spezifischen Probleme des Mannes wie erektile Dysfunktion, Prostataleiden und Inkontinenzformen erklärt und besprochen.</p> <p>Die Teilnehmer vertiefen die Wahrnehmung ihres Beckenbodens und lernen neue Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung kennen.</p> <p>Sie werden befähigt, Beckenboden-Trainingsstunden für Männer zu planen und korrekt in die Praxis umzusetzen.</p> <p><b>Voraussetzungen:</b> BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 295,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p><b>Optionale Prüfungstermine für Einzelprüfung MANN 2018/2019:</b></p> <p>Sonntag, 27.05.2018 Thaur (bei Innsbruck) Sonntag, 11.11.2018 in Wien (Tanzschule Chris) Sonntag, 05.05.2019 im Grossraum Wien Sonntag, 23.06.2019 im Grossraum Innsbruck Sonntag, 27.10.2019 im Grossraum Klagenfurt</p> <p><b>Kosten Prüfungstag:</b> € 135,00 zzgl. 20 % MwSt.</p>
<p><b>20.10.2018</b> Wien (Tanzschule Chris) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> Kerstin Hanauer</p> <p>Hebamme</p>	<p><b>Der Beckenboden: Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft</b></p> <p>Die Schwangerschaft ist ein bewegender Zeitraum im Leben einer Frau, ihres Partners, ihrer Familie.</p> <p>Viele körperliche Veränderungen führen automatisch zu Veränderungen im Alltag, bei der Arbeit, im Sport und nicht zuletzt in der Sexualität. Gerade in der heutigen Zeit, in welcher viele Einflüsse von aussen (Internet, Medien, Ratschläge aus dem näheren Umfeld) auf eine schwangere Frau zukommen, ist es wichtig, in ihrer Mitte zu sein.</p>

<p>zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Frauen mit Freude und Spass in Bewegung halten bzw. zu bringen</li> <li>• Die Vorstellung von Entspannungsübungen für den Beckenboden</li> <li>• Die richtige Balance für diese Zeit zu finden</li> </ul> <p>Diese Punkte und die Vermittlung von theoretischen Kenntnissen über die Zeit der Schwangerschaft sind Inhalte des Workshops.</p> <p><b>Voraussetzungen:</b> Beherrschen einer grundlegenden Beckenboden Wahrnehmung</p> <p><b>Info für Hebammen:</b>  <i>Die Veranstaltung „Der Beckenboden - Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft“ wird vom ÖHG lt. § 37(6) HebG. mit 25 Pflichtfortbildungspunkten anerkannt.</i></p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>21.10.2018</b>          Wien (Tanzschule Chris)          08:30 - 15:00 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b>  <b>Kerstin Hanauer</b></p> <p>Hebamme          zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>Der Beckenboden: Die Zeit nach der Geburt - Rückbildung</b></p> <p>Das Baby ist geboren und damit hat sich eine große Veränderung im Leben einer Frau, einer Familie eingestellt. Wieder einen guten Zugang zu sich und ihrem Beckenboden zu finden, ist ein Hauptthema bei vielen Frauen.</p> <p>Ziel des Workshops ist es, Sie als BeBo®-Kursleiterinnen fit zu machen, um den Frauen kompetent und mit Feingefühl auf diesem Weg zur Seite zu stehen. Praktische Übungen und Tipps für alle Zeiträume nach der Geburt (Früh-/Spätwochenbett) bis hin zu einer Ideensammlung für einen Kursaufbau sollen vermittelt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist nach der Geburt "erlaubt", was nicht?</li> <li>• Welche Übungen bzw. Hilfsmittel kann ich einsetzen und ab wann?</li> <li>• Welche Sportarten können nach der Geburt und ab wann wieder aufgenommen werden?</li> <li>• Wie gestalte ich einen Rückbildungskurs?</li> <li>• Das große "Thema" Rectusdiastase....?</li> <li>• Sexualität nach der Geburt</li> </ul> <p><b>Voraussetzungen:</b> BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p><b>Info für Hebammen:</b>  <i>Die Veranstaltung „Der Beckenboden - Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft“ wird vom ÖHG lt. § 37(6) HebG. mit 25 Pflichtfortbildungspunkten anerkannt.</i></p>

	<p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>27.10.2018</b>          Thaur (bei Innsbruck),          Physiotherm          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>18.01.2019</b>          WIEN          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>30.11.2019</b>          TIROL          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>Referenten:</b>  <b>Mag. Julia Wachter</b>          Sportwissenschaftlerin          BeBo® Geschäftsleitung          Österreich          BeBo® Ausbilderin          Leiterin BeBo®-Trainer          Mitentwicklerin des          BeBo®-Trainer Konzeptes</p> <p><b>Mag. Petra Herbert</b>          Sportlehrerin &amp; Trainerin          BeBo® Ausbilderin</p>	<p><b>Faszientraining Beckenboden</b></p> <p><b>Die Faszination Faszien hat den Beckenboden erreicht.</b></p> <p>Faszientraining bereichert die Arbeit mit dem Beckenboden unglaublich. Wir gehen sogar so weit zu sagen: Was haben wir vorher ohne Faszientraining gemacht?</p> <p>Die aktuelle Faszienforschung zeigt, wie wichtig es ist, das Augenmerk nicht nur auf die Muskulatur zu legen, sondern besonders auch auf die elastischen Faszien und damit auf das kollagene Bindegewebe.</p> <p>Dabei geht es nicht darum, bekannte und altbewährte Inhalte abzulösen, sondern neue, wertvolle Inputs in das Training zu integrieren. Schon lange wird die Wichtigkeit der Elastizität des Beckenbodens, seine Trampolinfunktion, betont. Doch wie erreichen wir sie? Diese Funktion kann natürlich nicht durch statisches Anspannen erreicht werden.</p> <p>Das Faszientraining für sich alleine ist schon unglaublich vielfältig. Es besteht keineswegs ausschließlich aus dem Arbeiten mit Faszienrollen. Der Workshop berücksichtigt alle Prinzipien eines Faszientrainings und ihrer Bedeutung für den Beckenboden. Gemeinsam tauchen wir ein in ein unglaublich spannendes, bereicherndes, nicht mehr wegzudenkendes Thema. Dieser Workshop ist sowohl für Personen mit Beckenboden-Trainingserfahrung als auch als Einstieg in das Beckenbodentraining geeignet.</p> <p><b>Der Workshop richtet sich an</b> Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer und BeBo®-KursleiterInnen.</p> <p><b>Die im Workshop behandelten Inhalte eignen sich für</b> Erwachsene bis Frühsenioren, Anfänger im Bewegungsbereich (ohne Vorkenntnisse) sowie Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung).</p> <p><b>Verhältnis:</b> 30 % Theorie /70 % Praxis, viele praktische Übungen</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>Modul V:</b>  <b>24./25.11.2018</b>          Thaur (bei Innsbruck),          Physiotherm</p>	<p><b>BeBo®-Trainer/-in Modul V und Modul VI</b></p> <p><b>Weiterbildung zum/zur BeBo®-Trainer/-in aufbauend auf die BeBo®-Kursleiter Ausbildung</b></p>

09:00 – 17:00 Uhr

## **Modul VI: 23./24.02.2019**

Thaur (bei Innsbruck),  
Physiotherm  
09:00 – 17:00 Uhr

### **Referenten:**

**Mag. Julia Wachter**  
Sportwissenschaftlerin  
BeBo® Geschäftsleitung  
Österreich  
BeBo® Ausbilderin  
Leiterin BeBo®-Trainer  
Mitentwicklerin des  
BeBo® Trainer Konzeptes

**Mag. Claudia Salcher**  
Sportwissenschaftlerin  
dipl. Qigonglehrerin  
Pilates Trainerin  
Personal Trainerin  
BeBo®-Ausbilderin

### Modul V – Erweiterung von Grundlagenwissen und funktionellem Verständnis, der Beckenboden im Fitnessstraining

- Trainingslehre für den Beckenboden – Teil 2:
  - Phasenmodell für das Beckenbodentraining (Trainingsaufbau im Beckenbodentraining mit hohem Praxisbezug)
- Funktionelle Zusammenhänge mit dem Beckenboden – Teil 2:
  - Zusammenhang Beckenboden – Abduktoren
  - Zusammenhang Beckenboden – Adduktoren
  - Zusammenhang Beckenboden – Aussenrotatoren
  - Zusammenhang Beckenboden – Innenrotatoren
  - Zusammenhänge aufsteigende/absteigende Ursache-Folge-Kette und Einfluss auf den Beckenboden (z.B. schwaches Fußgewölbe, Beinachseninstabilität, muskuläre Schwäche in der seitlichen Rumpfmuskulatur, Abduktorenschwäche)
  - Zusammenhänge mit vorderer-hinterer Muskelkette
  - Zusammenhänge mit dem Zwerchfell
  - Fallbeispiel „Sportlerleiste“
- Rumpfstabilisation Teil 2 – methodische Steigerung
- Das Erleben des Beckenbodens in Sport und Training
- Der Beckenboden im Fitnessstudio – Pelvictrainer und apparatives Training
- Exemplarische allgemeine und spezielle Entspannungsmöglichkeiten
- Entwicklung von zielgruppenspezifischen Ideen und Lektionen

Selbststudium zwischen Modul V und VI: 10 UE

Aufgabe in Heimarbeit zwischen Modul V und VI: Trainingsplanung und -durchführung eines Beckenboden-Trainings im Rahmen einer Übungsgruppe oder Einzeltrainings mit Übungs-Klienten mit schriftlicher Dokumentation: 15 UE

### Modul VI – Präsentationen der Trainingsplanung und -durchführung, Inkontinenz im Sport, Beckenbodentraining in weiteren Trainingskontexten (z.B. Nordic Walking und Laufen, Stretching, Bauchmuskeltraining und Faszientraining)

- Inkontinenz im Breiten- und Leistungssport
- Richtlinien und Tipps für Beckenboden und Laufen
- Nordic Walking als beckenbodenschonende Variante des Ausdauersports
- Der Beckenboden im Stretching
- Methodik für „Beckenboden- und Bauchmuskeltraining“ in der Praxis (am Beispiel Rectusdiastase Mann/Frau)
- Trainingslehre Finale – Phase 5 Vielfältigkeit – eigenes Erfahren
- Faszientraining



- Ausgewählte allgemeine und spezielle Entspannungsmöglichkeiten
- Präsentation der Übungs-Kurse bzw. Einzelstunden durch die Teilnehmer
- Reflexion der gesammelten Erfahrungen und exemplarische Fallbesprechung

Das abschließende Modul dient der Sicherstellung des Theorie-Praxis-Transfers und trägt zur Erweiterung der Fähigkeiten und Identität als BeBo®-Trainer/-in bei. Durch methodische Reflexion des eigenen Denkens, Wahrnehmens und Handelns im Praxisbezug wird die Handlungskompetenz (Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz) gefördert.

**Voraussetzung:** BeBo® Trainer Modul IV

**Kurspreis:** EUR 590,- zzgl. 20% MwSt.

**Info:** Die Module V und VI sind nur in Kombination miteinander buchbar!

**02.02.2019**

TIROL

10:00–16:30 Uhr

**Referentin:**  
Mag. Karin Weiskopf

Sportwissenschaftlerin  
Heilmasseurin  
zert. BeBo®-Kursleiterin

## Der weibliche Beckenboden – viel mehr als nur Muskulatur

*„Einmal den Blickwinkel zu verändern, das braucht ein bisschen Mut, erweitert aber auf alle Fälle den Horizont und bereichert immer unser Leben.“*

Vom Kopf in den Körper, vom Verstand zum Gefühl – tiefe Wahrnehmungsübungen des Beckenbodens öffnen uns einen Zugang zur Welt des Unbewussten, zu Empfindungen und Gefühlen. Mit dem Verstand sind die meisten davon nur schwer begreifbar. Wir tauchen ein in eine Welt abseits westlicher Medizin. Wir wenden den Blick nach Innen, lassen uns inspirieren durch andere Sichtweisen vor allem aus fernöstlichen Traditionen, und plötzlich erscheint uns der Beckenboden in einem ganz anderen Licht.

Der Beckenboden als „Tor ins Leben“ ist weit mehr als nur ein Muskel, er ist Schließer, Sensor, Speicher, Gebender, Verteidiger, Hüter der Weiblichkeit und beeinflusst uns Frauen auf allen Ebenen. Durch unsere leistungsorientierte, klar strukturierte, nach männlichen Schemen funktionierende Gesellschaft, haben wir Frauen leider nie gelernt, Kraft aus unserer Weiblichkeit zu schöpfen.

Wenn wir beginnen diese Quelle des Urvertrauens, des weiblichen Wissens in uns zu öffnen, wird uns klar, welch großes Potential jede von uns in sich trägt.

**Die im Workshop behandelten Inhalte eignen sich für folgende Zielgruppen:**

- Erwachsene
- Frühsenioren, ab 55

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senioren, ab 65</li> <li>• Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</li> </ul> <p><b>Der Workshop richtet sich an:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebammen &amp; Krankenhauspflegepersonal</li> <li>• Physiotherapeuten</li> <li>• Sportwissenschaftler</li> <li>• Übungsleiter und Trainer</li> <li>• BeBo®-KursleiterInnen</li> </ul> <p><b>Verhältnis:</b> 20% Theorie, 80% Praxis, viele Übungen</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Beherrschen einer grundlegenden Beckenboden-Wahrnehmung</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>02.03.2019</b>  <b>WIEN</b>          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b>  <b>Eveline Haslwanter</b></p> <p>Yogalehrerin Vinyasa          Flow und Hathayoga          Pilates Matwork Trainerin          zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>Beckenboden und Yoga</b></p> <p>Der Beckenboden ist für den Menschen die Basis, die den aufrechten Gang ermöglicht, seine innere Mitte stärkt und ihm physisch wie mental Kraft gibt.</p> <p>Im Beckenboden-Yoga steht die Erfahrung des Beckenbodens auf allen Ebenen (körperliche, energetische, seelische sowie geistige Ebene) an erster Stelle. Im Yoga betrachten wir die Dinge nie getrennt voneinander sondern versuchen, die Einheit von allem in allem zu erfahren. Yoga ist also immer ganzheitlich, so dass die Erkenntnis über die Auswirkungen des Beckenbodens auf allen Ebenen geschehen kann.</p> <p>Seit tausenden von Jahren ist der Beckenboden im Yoga als „Mula Bandha“ bekannt. Was es damit auf sich hat und wie der Beckenboden im Zusammenhang mit dem Wurzelchakra und dem Sakralschakra gezielt unsere Energie und Vitalität beeinflussen kann, sind außerdem Bestandteile dieses Workshops. Wie du dein Beckenbodentraining mit Yoga-Übungen abwechslungsreich und verspielt gestalten kannst aber auch wie bereichernd und wichtig eine bewusste Beckenbodenwahrnehmung für deine Yogapraxis ist, werden wir gemeinsam erproben, erspüren und erleben.</p> <p><b>Die im Workshop behandelten Inhalte eignen sich für:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwachsene</li> <li>• Frühsenioren ab 55, Senioren ab 65</li> <li>• Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</li> </ul>

	<p><b>Der Workshop richtet sich an:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebammen &amp; Krankenpflegepersonal</li> <li>• Physiotherapeuten</li> <li>• Sportwissenschaftler</li> <li>• Übungsleiter und Trainer</li> <li>• BeBo®-KursleiterInnen</li> </ul> <p><b>Verhältnis:</b> 30 % Theorie, 70 % Praxis, Mustereinheit (ablauforientiert)</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>29./30.03.2019</b>  <b>TIROL</b></p> <p><b>Alphotel**** Innsbruck</b>          Bernhard-Höfel-Strasse          16, 6020 Innsbruck  <a href="http://www.alphotel.com">www.alphotel.com</a></p> <p><b>Freitag, 29.03.2019</b>          14:30 - 18:00 Uhr</p> <p><b>Samstag, 30.03.2019</b>          09:00 - 17:00 Uhr</p> <p><i>Das Programm ist im Aufbau und wird demnächst veröffentlicht!</i></p>	<p><b>3. BeBo® Meeting Österreich</b></p> <p>Das BeBo® Meeting findet alle 2 Jahre im Wechsel mit dem Kursleiter/-innen Wochenende statt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachvorträge mit qualifizierten Referenten aus unterschiedlichen Disziplinen</li> <li>• Praktische Workshops zum Mitmachen steigern das persönliche Know-How und geben Einblick in die Vielfältigkeit des Themas Beckenboden</li> </ul> <p>Für die Übernachtung ist ein Zimmerkontingent im Alphotel vorreserviert, die <b><i>Buchung und Bezahlung des Zimmers erfolgt DIREKT beim Alphotel durch den Teilnehmer selbst.</i></b></p> <p><b>Bitte Buchungscode "BeBo Meeting 2019" bei Buchung angeben!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelzimmer à EUR 77,00/Nacht und Zimmer inkl. Frühstück</li> <li>• Doppelzimmer à EUR 115,00/Nacht und Zimmer inkl. Frühstück</li> </ul> <p><b><u>Inkludierte Verpflegung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittagessen am Samstag, 30.03.19</li> <li>• Kaffee, Tee und Wasser (ohne Übernachtung und Frühstück)</li> </ul> <p><b><u>Nur für BeBo®-KursleiterInnen:</u></b></p> <p><b>Abendessen am Freitag, 29.03.2019</b>          Das Abendessen ist für alle BeBo®-Teammitglieder und Bestandteil der selbständig gebuchten Halbpension (bei Zimmerbuchung). Wer keine Nächtigung im Alphotel gebucht hat, kann das Abendessen separat bei Anmeldung im <a href="#">BeBo®-Büro Österreich</a> dazu buchen.  <b>Kosten: EUR 16,- / Person (ohne Zimmerbuchung)</b></p>

	<p><b>Meetingpreis:</b>          EUR 215,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 245,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>03.05.2019</b>  <b>TIROL</b>          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b>  <b>Mag. Julia Wachter</b>          Sportwissenschaftlerin          BeBo® Geschäftsleitung          Österreich          BeBo® Ausbilderin          Leiterin BeBo®-Trainer          Mitentwicklerin des          BeBo®-Trainer Konzeptes</p>	<p><b>Beckenbodenbasiertes Core Stability Training</b></p> <p>Die Rumpfstabilität (Core Stability) ist die Grundlage eines gesunden und starken Rückens - wie auch eines gesunden und starken Beckenbodens. Dabei muss einerseits ausreichende Kraft, andererseits eine funktionierende motorische Kontrolle vorhanden sein.</p> <p>Der Beckenboden gehört mit tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell zu den lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule. Diese sorgen für die primäre segmentale Stabilisation. Das funktioniert normalerweise automatisch. Kommen die stabilisierenden Strukturen aus dem Lot, kann es zu einer Dysbalance und Schmerzen kommen.</p> <p>Um diese Funktion wieder zu erreichen, braucht es eine sehr niedrigintensive Beckenbodenspannung und einen korrekten methodischen Aufbau hin zu höheren Belastungen für Alltag und Sport. Auf der anderen Seite kann und muss der Beckenboden bei steigenden Anforderungen auch sehr kräftig miteinbezogen werden. Dies führt zu einer vermehrten Kraft im Rumpf und auch zur Leistungssteigerung.</p> <p>Wir beleuchten den Einsatz des Beckenbodens in beiden Funktionen, untermauert mit einer Vielzahl praktischer Übungsbeispiele.</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Hebammen &amp; Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Erwachsene, Frähsenioren ab 55 Jahre, Anfänger im Bewegungsbereich (ohne Vorkenntnisse), Fortgeschrittene mit Bewegungserfahrung</p> <p><b>Verhältnis:</b> 30% Theorie / 70 % Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>06.04.2019</b>  <b>WIEN</b>          10:00 – 16:30 Uhr</p>	<p><b>Mein Beckenboden – Mein Atem</b></p> <p>Solange es keine Schwierigkeiten gibt ist uns sowohl der Atem, als auch der Beckenboden ziemlich unbewusst. In diesem Workshop geht es um das achtsame Spüren, Wahrnehmen und Entdecken des</p>

<p><b>Referentin:</b> <b>Ingrid Feuereis</b></p> <p>Akad. Atempädagogin, zert. BeBo®-Kursleiterin, Motopädagogin und Motogeragogin</p>	<p>Atems und des Beckenbodens. Die gemachte Erfahrung, das Wissen um die Physiologie und die Wechselwirkung von Zwerchfell und Beckenboden schafft Bewusstheit für beide schwingenden Muskelböden. Damit gelingt uns der achtsame Umgang im Alltag und der gezielte Einsatz von Übungen wenn wir Probleme haben.</p> <p>Ziel ist die Wahrnehmung für Atem und Beckenboden, das Kennenlernen der Grundübungen des Beckenbodentrainings und der Übungen für einen frei fließenden Atem. Im Unterschied dazu verwenden wir auch Übungen mit willentlich eingesetzten Atem zur Unterstützung des Beckenbodentrainings.</p> <p>Die Übungen beruhen auf der Methode der Atempädagogik auf Grundlage der Middendorf - Methode und aus dem bewährten BeBo®-Konzept.</p> <p>Dieser Workshop ist für alle Personen mit oder ohne Vorerfahrung geeignet.</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Hebammen &amp; Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Erwachsene, Frühsenioren ab 55, Senioren ab 65, Anfänger im Bewegungsbereich (ohne Vorkenntnisse), Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</p> <p><b>Verhältnis:</b> 30 % Theorie, 70 % Praxis, Mustereinheit</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>01.06.2019</b></p> <p>TIROL 10:00 - 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> <b>Kerstin Hanauer</b></p> <p>Hebamme zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p><b>Beckenboden und Schwangerschaft: Veränderungen verstehen und in die Praxis umsetzen</b></p> <p>In diesem Workshop werden theoretische Kenntnisse über den Beckenboden in der Zeit der Schwangerschaft erarbeitet und geeignete Übungen für Schwangere praktisch geübt. Ein guter Mix aus Schwangerschaftsgymnastik, Entspannungsübungen und Alltagsschutz des Beckenbodens ist das Ziel für ihre Praxis.</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Erwachsene, Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Beherrschen eines grundlegenden Beckenboden Wahrnehmung</p>

	<p><b>Verhältnis:</b> 40% Theorie / 60 % Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>29.06.2019</b>          MOVE Rooms          Sonnenweg 24          6414 Mieming          10:00 – 16:30 Uhr</p> <p>Referent:          Georg Juen</p> <p>Staatl. geprüft. FIT          Instruktor,          Nordic Walking          Übungsleiter,          Rückenschulleiter          zert. BeBo®-Kursleiter          BeBo® Ausbilder für das          Thema Mann</p>	<p><b>Bewegtes Sitzen</b></p> <p><i>Wir sitzen fast den ganzen Tag. Das führt zu vielen Beschwerden, nicht nur im Rücken!</i></p> <p>Schon das Wissen, wie die Wirbelsäule grundsätzlich aufgebaut ist und wie Überbelastungen der Bandscheiben entstehen, lassen uns bewusst werden, dass wir im Hinblick auf einen gesunden Rücken vieles präventiv unternehmen können.</p> <p>Mittels einem Funktionsmodell für die Darstellung der Hebelwirkung auf die Wirbel und einem Bandscheibenmodell wird erarbeitet, warum eine geschulte Haltung und Stabilität des Körpers für das Heben und Tragen von Lasten sowie für dynamische Bewegungsabläufe sehr entscheidend ist. Die Grundsätze der Ergonomie im Alltag (Liegen und Schlafen, Garten und Haushalt) sowie Beruf (Schreibtisch) werden theoretisch erläutert und mittels Beispielen praktisch erarbeitet. Bewegung am Arbeitsplatz ist ein noch neues und zukunftsweisendes Konzept, geistig und körperlich fit zu sein und zu bleiben.</p> <p>Einfache technische Hilfsmittel können den Arbeitsplatz mit wenig Aufwand ergonomisch verbessern. Gymnastiktools, die gut aussehen und in jedem Büro vorhanden sein sollten, werden praktisch in die Übungen integriert. Bürostühle mit Wärmelad und 3D-Sitz können viel Vitalität in die Arbeitswelt bringen!</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Gesundheitstrainer, Physiotherapeuten, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Erwachsene, Frühsenioren ab 55, Senioren ab 65</p> <p><b>Verhältnis:</b> 60 % Theorie, 40 % Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b>          EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)          EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>13.09.2019</b>          MOVE Rooms          Sonnenweg 24          6414 Mieming          14:00 – 20:00 Uhr</p>	<p><b>Beckenbodentraining für Sportler</b></p> <p>Der Beckenboden ist für Sportler essentiell - ob bewusst oder unbewusst. Der Beckenboden ist das zentrale Bindeglied von oben nach unten, von links nach rechts sowie diagonal und ist daher in alle unsere sportlichen Bewegungen integriert. Er muss bei allen auf</p>

<p><b>Referentin:</b>  <b>Mag. Julia Wachter</b>  Sportwissenschaftlerin  BeBo® Geschäftsleitung  Österreich  BeBo® Ausbilderin  Leiterin BeBo®-Trainer  Mitentwicklerin des  BeBo®-Trainer Konzeptes</p>	<p>ihn eintreffenden Haltungen verlässlich sein. Dies kann nur gelingen, wenn es auch in Komplexbewegungen trainiert wird. Auch sportliche Menschen wollen Kontinenz. Inkontinenz in Sportarten wie Fußball, Turnen oder Laufen ist ein großes Tabu.</p> <p>Eine korrekt aufgebaute Beckenbodenspannung muss in verschiedene Muskelschlingen sowie Faszienzüge eingegliedert werden. Darüber hinaus muss auch die Elastizität, Flexibilität und Entspannungsfähigkeit trainiert werden.</p> <p>Wird der Beckenboden korrekt eingesetzt, gelingt ein Mehr an Kraft und Dynamik in den geforderten Bewegungen. So kann ein Golfer weiter schlagen, ein Werfer weiter werfen, der Springer höher und weiter springen, im Krafttraining kann mehr Gewicht bewegt werden. Der Beckenboden beeinflusst auch die motorische Gleichgewichtsfähigkeit. Einen Sportler lässt die Frage „Wie kann ich noch besser werden?“ nie los – das Geheimnis könnte im Beckenboden liegen.</p> <p>Zudem braucht der Sportler ein funktionierendes System, welches die Wirbelsäule stabilisiert. Fehlt hier die motorische Kontrolle kann es zu Rückenschmerzen kommen. Auch in solchen Fällen kann ein richtig durchgeführtes Beckenbodentraining Abhilfe schaffen.</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen, BeBo®-Trainer</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Grundlegende Wahrnehmung des Beckenbodens, grundlegende Bewegungserfahrung</p> <p>Kurspreis:  EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)  EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>19.10.2019</b>  <b>WIEN</b>  10:00– 16:30 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b>  <b>Christine Kaffer</b></p> <p>BeBo® Geschäftsleitung  Deutschland</p>	<p><b>BeBo® – Up to Date</b></p> <p>Das Wissen um den Beckenboden reift immer mehr aus. Allein in unseren über 20 Jahren Engagement hat sich vieles getan und auch schon wieder verändert. Was in der gängigen Praxis zur Stärkung oder Entspannung für den Beckenboden empfohlen wird, hängt von der aktuellen zeitlichen Entwicklung und vom Wissen ab. Aus den Bereichen Sport und Therapie gibt es eine Menge zu berichten.</p> <p>Was ist wirklich effektiv? Was in der Praxis tatsächlich umsetzbar? Hier vermitteln wir das aktuellste Wissen zum Thema Beckenboden, das neueste Übungs- und Entspannungsangebot sowie die Erkenntnisse in der Therapie bezüglich interdisziplinäre Versorgung.</p> <p>Abgerundet wird das ganze durch den Erfahrungsaustausch in dem Workshop.</p>

<p>Urotherapeutin, IHK Fitnessfachwirtin, BeBo® Ausbilderin</p>	<p>Wir bauen auf, auf das fundierte Grundlagenwissen und vermitteln den neuesten Wissensstand zum Beckenbodentraining in der primären und sekundären Prävention.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> BeBo® Grundausbildung</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Hebammen &amp; Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen</p> <p><b>Inhalte für:</b> Kinder &amp; Jugendliche, Erwachsene, Frühsenioren ab 55, Senioren ab 65, Anfänger im Bewegungsbereich (ohne Vorkenntnisse), Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</p> <p><b>Verhältnis:</b> 25% Theorie, 75% Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>20.10.2019</b> WIEN 08:30 – 15:00 Uhr</p> <p><b>Referentin:</b> <b>Christine Kaffer</b></p> <p>BeBo® Geschäftsleitung Deutschland Urotherapeutin, IHK Fitnessfachwirtin, BeBo® Ausbilderin</p>	<p><b>Die kindliche Blase</b></p> <p>Der Weg von der Wahrnehmung bis zur Entleerung der Blase. Wie verspürt ein Kind den Harndrang, kann diesen Zuordnen und damit eine trockene Hose haben?</p> <p>Im Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, dies den Kindern zu vermitteln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kind-, Eltern und Therapeutengespräch</li> <li>• Wahrnehmungsmöglichkeiten</li> <li>• Kontinenztraining</li> <li>• Kindgerechtes vermitteln der Blasenfunktion</li> <li>• Entspannungsangebote</li> </ul> <p><b>Voraussetzung:</b> Medizinischer oder therapeutischer Beruf</p> <p><b>Inhalte für:</b> Kinder / Jugendliche</p> <p><b>Verhältnis:</b> 50% Theorie / 50 % Praxis</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>23.11.2019</b> WIEN 10:00– 16:30 Uhr</p>	<p><b>MANN. Beckenboden und mehr</b></p> <p><i>Wer über das Thema "Beckenboden Mann" mehr wissen möchte, ist hier richtig!</i></p>



<p><b>Referent:</b> <b>Georg Juen</b></p> <p>Staatl. geprüft. FIT Instruktor, Nordic Walking Übungsleiter, Rückenschulleiter BeBo® Ausbildner für das Thema Mann</p>	<p>Die Motivation des Mannes Ziele zu erreichen, die männliche Sensibilität bei Begriffen und Bildern während Übungsanleitungen, das Sprechen über Sexualität sowie das ergonomische Heben und Tragen von Lasten sind präventive Ansätze, die im Kurs vermittelt werden.</p> <p>Die mögliche negative Beeinflussung der männlichen Sexualität durch Radfahren oder auch Themen wie Vorsorgeuntersuchungen, Prostataprobleme, erektile Dysfunktionen, Inkontinenz, Vasektomie beschäftigen den Mann im besten Alter.</p> <p>Informationen über technische Hilfsmittel für das erfolgreiche Training: MOVEBOX, Whirlsitzbad für Beckenbodenentspannung, Liegend-Ergometer, Infrarot-Wärme, Vibrationsplatte uam.</p> <p>Praktischer Teil: Bewegung, Training und Übungen speziell für den Mann, Übungsaufbau zur Leistungssteigerung.</p> <p><b>Zielgruppe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapeuten</li> <li>• Sportwissenschaftler</li> <li>• Übungsleiter und Trainer</li> <li>• BeBo®-KursleiterInnen</li> </ul> <p><b>Inhalte für:</b> Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)</p> <p><b>Verhältnis:</b> 50 % Theorie / 50 % Praxis, Mustereinheit (ablauforientiert), viele Übungen</p> <p><b>Kurspreis:</b> EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p><b>TIROL</b> <b>WIEN</b> <b>KLAGENFURT</b></p>	<p><b>NEU! Refresher Modul I + II</b></p> <p>Als BeBo®-Kursleiter/-in kannst du die einzelnen Ausbildungsmodule jeweils als Refresher -50 % buchen, um das eigene Wissen aufzufrischen bzw. zu vertiefen.</p> <p><b>die Auswahl ist</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildung: Modul I - Grundlagen des Beckenbodens oder</li> <li>• Ausbildung: Modul II - der weibliche Beckenboden oder</li> <li>• Ausbildung: Modul II - der männliche Beckenboden</li> </ul> <p>Auch der Praxistag kann mit 50 % Ermäßigung gebucht werden. Bei Interesse bitte direkt bei uns anfragen!</p> <p><b>Wichtig! Bitte gib bei der Buchung an, dass es sich um einen Refresher handelt! Angebot nur gültig, sofern Plätze frei sind.</b></p>

**Kurskosten:** 148,- zzgl. 20% MwSt.  
**Skriptkosten:** 15,- zzgl. 20% MwSt.

**Voraussetzung:** bereits besuchtes Modul I - III Frau, Modul II Mann

Aktuellste Termine zu allen Weiterbildungen: <http://www.beckenboden.com/at/weiterbildung>

## Anmeldung & Kursinformation (bitte gewünschten Kurs notieren):

**Kurs:** \_\_\_\_\_

**Name/Vorname:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

**Telefon/E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Datum/Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Es gelten die allgemeinen Vertragsbedingungen von BeBo® Gesundheitstraining Österreich:  
[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com)

BeBo® Gesundheitstraining Österreich, Sonnenweg 24, A-6414 Mieming  
Tel: +43 (0)5264 43000, [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), [bebo-austria@beckenboden.com](mailto:bebo-austria@beckenboden.com)  
veranstaltet durch Move Coaches®