

WORKSHOPS & WEITERBILDUNG ab 2018

Stand 12.03.2018 - Änderungen vorbehalten

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

<p>07./08.04.2018 Thaur (bei Innsbruck), Physiotherm 09:00–17:00 Uhr</p> <p>13./14.10.2018 Wien (Tanzschule Chris) SA: 09:00–18:00 Uhr SO: 08:30–15:30 Uhr</p> <p>23./24.03.2019 Grossraum Wien</p> <p>18./19.05.2019 Grossraum Innsbruck</p> <p>31.08./01.09.2019 Grossraum Klagenfurt</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>BeBo® Modul 2 - Der Männliche Beckenboden</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>Voraussetzungen: BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p>Kurspreis: EUR 295,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p>Optionale Prüfungstermine Prüfung MANN 2018/2019:</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>Kosten Prüfungstag: € 135,00 zzgl. 20 % MwSt.</p>
<p>21.04.2018 Wien (Tanzschule Chris) 09:00 - 13:00 Uhr</p>	<p>Neue Inputs für Redondoball, Redondoball+, Keilkissen und Balkkissen – Musterlektionen und Übungsideen</p> <p>Dieser ausschließlich praktisch orientierte Vormittag beinhaltet zwei komplette Musterlektionen, bunt gefüllt mit neuen Übungsideen mit dem bewährten Redondoball, als abwechslungsreiche Variante mit dem Redondoball+ sowie dem Keilkissen und Balkkissen.</p> <p>Wir durchlaufen zweimal einen kompletten Stundenablauf (Aufwärmen/Einleitung – Hauptteil – Schluss), der an den</p>

<p>Referentin: Nadine Bernhardt</p> <p>Bachelor Of Science (B.Sc.) in Gesundheit- und Leistungssport, Übungsleiterin B, Sport in der Rehabilitation /Orthopädie</p>	<p>Könnensstand der Teilnehmer eines BeBo®-Grundkurses anschließt. Wir besprechen Varianten und Methodik zu den einzelnen Übungen. Tipps zur Verwendung von Musik sind inkludiert!</p> <p>Voraussetzungen: Beherrschung einer grundlegenden Beckenboden Wahrnehmung</p> <p>Kurspreise: EUR 80,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 95,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p>28.04.2018</p> <p>Thaur (bei Innsbruck), Physiotherm 10:00 - 16:30 Uhr</p> <p>Referentin: Eveline Haslwanter</p> <p>Yogalehrerin Vinyasa Flow und Hathayoga Pilates Matwork Trainerin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>Beckenboden-Yoga</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>Im Sinne des Yoga geht es beim Beckenbodentraining viel um Entspannen, Hineinspüren, Loslassen, von Innen heraus die Kraft erwecken und wahrnehmen und nicht um Beckenbodentraining mit Leistungsdruck. Die Übungen müssen also nicht anstrengend sein, sondern können dir sogar richtig Freude bereiten – wenn du es entspannt angehen lässt.</p> <p>Voraussetzungen: keine</p> <p>Kurspreise: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>

<p>16.06.2018 Wien (Tanzschule Chris) 10:00–16:30 Uhr</p> <p>Referentin: Mag. Karin Weiskopf</p> <p>Sportwissenschaftlerin Heilmasseurin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>M. Iliopsoas – der Muskel der Seele und seine Beziehung zum Beckenboden</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>Voraussetzungen: BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p>31.08.2018 Wien (ASKÖ Brigittenau) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p>Referentin: Mag. Beate Tschandl, MsC.</p> <p>Sportwissenschaftlerin, Pilates Matwork Instruktor und Reformerausbildung zert. BeBo®-Kursleiterin BeBo®-Ausbilderin</p>	<p>Beckenboden und Pilates</p> <p>BeBo® und Pilates – geht das?</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>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 auszuflowern, verbessern wir auf schonende Art unser</p>

	<p>Körperbewusstsein. Egal ob du Pilates bereits kennst oder nicht – Pilates eignet sich für jede Altersgruppe und für alle Leistungsniveaus.</p> <p>Voraussetzungen: BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p>15.09.2018 Wien (ASKÖ Brigittenau) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p>Referentin: Brigitte Amort</p> <p>DGKS, Inkontinenz- und Stomaberaterin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>Vertiefungstag Blase und Inkontinenz</p> <p>Aufbauend auf die BeBo® Module „F2 Der weibliche Beckenboden“ bzw. „M2 Der männliche Beckenboden“ wiederholen und vertiefen wir unser Wissen zu den verschiedenen Inkontinenzformen bei Frau und Mann und zu speziellen Themen die Blase betreffend (Blasenentzündung, Reizblase, Blasen-training, Toilettentraining, Feststellung von Restharn).</p> <p>Anhand von Fallbeispielen und der Auswertung von Miktionsprotokollen erarbeiten wir, wie verschiedene Problematiken im Training am besten begleitet werden können. Dabei lernen wir, unsere Grenzen wahrzunehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann muss ich den Kunden weiterschicken zur ärztlichen Abklärung? • Wann braucht der Kunde spezielle therapeutische Maßnahmen? • Wann kann ich begleitend weitertrainieren? • Wann kann ich Training ohne Abklärung durchführen? • Wann ist Training kontraindiziert? • Welche Netzwerke nützen mir als Kursleiter in der Begleitung von Kunden? <p>Voraussetzung: BeBo® 2 Frau oder BeBo® 2 Mann</p> <p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p>16.09.2018 Wien (ASKÖ Brigittenau) 08:30 – 15:00 Uhr</p> <p>Referentin: Brigitte Amort</p> <p>DGKS, Inkontinenz- und Stomaberaterin zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>Vertiefungstag Senkung und Wechseljahre</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 Belastungsincontinenz.</p>

Wir besprechen unser Verhalten im Training und lernen unsere Grenzen einzuschätzen:

- Wann muss ich den Kunden weiterschicken zur ärztlichen Abklärung? Zu welchem Arzt verweise ich?
- Wann braucht der Kunde spezielle therapeutische Maßnahmen?
- Wann kann ich begleitend weitertrainieren?
- Wann kann ich Training ohne Abklärung durchführen?
- Wann ist Training kontraindiziert?
- Was sind die häufigsten Symptome einer Beckenbodensenkung?

Im zweiten Teil behandeln wir das Thema „Die Wechseljahre bei Frau und Mann. Konkrete Inhalte dabei sind:

- Die Phasen der Wechseljahre
- Der weibliche Zyklus
- Beschwerden in den Wechseljahren (Brustveränderung
- Starke, schmerzhaft Blutungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafprobleme-Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen-Depressionen-Nervosität, Veränderungen der vaginal Schleimhäute, Gewichtszunahme
- Der Beckenboden in den Wechseljahren bei Frau und Mann
- Wann treten die Wechseljahre beim Mann auf, und wie lange dauern sie an?
- Symptome der Wechseljahre beim Mann
- Hormonelle Störungen
- Probleme bei der Erektion

Raum für Fragen, die in der Gruppe offen diskutiert werden, zum Beispiel:

- Nur wenn dir was einfällt
- Was ist positiv am Älterwerden?
- Von der Versorgerin zur Selbstversorgerin: Für mich sorgen heißt....

Voraussetzungen: BeBo® 2 - Der weibliche Beckenboden

Kurspreis:

EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)

EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.

29./30.09.2018

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
zert. BeBo®-Kursleiterin
BeBo®-Ausbilderin

BeBo®-Trainer/-in Modul IV - Theoretisches Grundlagenwissen, funktionelles Verständnis und angewandtes Beckenbodentraining in der Praxis

Weiterbildung zum/zur BeBo®-Trainer/-in aufbauend auf die BeBo®-Kursleiter Ausbildung

- Grundlagen der Trainingslehre für den Beckenboden - Teil 1:
 - Warum Trainingslehre für den Beckenboden?
 - Der Beckenboden im Kontext der motorischen Fähigkeiten – Der Beckenboden braucht Bewegung!
 - Trainingsprinzipien für das Beckenbodentraining
 - Belastungsnormative im Beckenbodentraining
 - Die Rolle der Regeneration
 - Belastungssteuerung nach der Stufenskala für das Beckenbodentraining
 - Einstieg in das Phasenmodell für das Beckenbodentraining
- Funktionelle Zusammenhänge mit dem Beckenboden - Teil 1:
 - Das Becken in Bewegung (Nutation, Gegenutation)
 - Beckenstellung im Training und in ausgewählten Sportarten
 - Zusammenhang Beckenboden – Hüftflexoren
 - Zusammenhang Beckenboden – Hüftextensoren (LFG-Komplex)
- Anatomie der Muskulatur mit Bezug zum Beckenboden:
 - Aufbau der Skelettmuskulatur
 - Muskelfasertypen
 - Muskelkontraktionsformen
- Core Stability – Der Beckenboden in der Rumpfstabilisation
- Spezielle Bewegungslehre für den Beckenboden
- Der Beckenboden beim Krafttraining mit Kleingeräten
- Exemplarische allgemeine und spezielle Entspannungsmöglichkeiten
- Angewandtes Beckenbodentraining: das gesammelte Wissen wird fortlaufend in der Praxis geübt

Selbststudium zwischen Modul IV und V: 10 UE

Voraussetzungen: abgeschlossene BeBo® Grundausbildung

Kurspreis: EUR 295,- zzgl. 20% MwSt.

Info: Das Modul IV ist einzeln buchbar, die Module V und VI nur in Kombination miteinander!

<p>20.10.2018 Wien (Tanzschule Chris) 10:00 – 16:30 Uhr</p> <p>Referentin: Kerstin Hanauer</p> <p>Hebamme zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>Der Beckenboden: Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft</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> <ul style="list-style-type: none"> • Die Frauen mit Freude und Spass in Bewegung halten bzw. zu bringen • Die Vorstellung von Entspannungsübungen für den Beckenboden • Die richtige Balance für diese Zeit zu finden <p>Diese Punkte und die Vermittlung von theoretischen Kenntnissen über die Zeit der Schwangerschaft sind Inhalte des Workshops.</p> <p>Voraussetzungen: BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p>Info für Hebammen: <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>21.10.2018 Wien (Tanzschule Chris) 08:30 – 15:00 Uhr</p> <p>Referentin: Kerstin Hanauer</p> <p>Hebamme zert. BeBo®-Kursleiterin</p>	<p>Der Beckenboden: Die Zeit nach der Geburt - Rückbildung</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"> • Was ist nach der Geburt "erlaubt", was nicht? • Welche Übungen bzw. Hilfsmittel kann ich einsetzen und ab wann? • Welche Sportarten können nach der Geburt und ab wann wieder aufgenommen werden? • Wie gestalte ich einen Rückbildungskurs?

	<ul style="list-style-type: none"> • Das große "Thema" Rectusdiastase....? • Sexualität nach der Geburt <p>Voraussetzungen: BeBo® 1 (Grundlagen des Beckenbodentrainings)</p> <p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p>Info für Hebammen: <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>27.10.2018 Thaur (bei Innsbruck), Physiotherm 10:00 - 16:30 Uhr</p> <p>18.01.2019 Grossraum Wien 10:00 - 16:30 Uhr</p> <p>30.11.2019 Grossraum Innsbruck 10:00 - 16:30 Uhr</p> <p>Referenten: Mag. Julia Wachter Sportwissenschaftlerin BeBo® Geschäftsleitung Österreich BeBo® Ausbilderin Leiterin BeBo®-Trainer Mitentwicklerin des BeBo®-Trainer Konzeptes</p> <p>Mag. Petra Herbert Sportlehrerin & Trainerin BeBo® Ausbilderin zert. BeBo®-Kursleiterin</p> <p>Verhältnis Theorie/Praxis: 30/70 % viele praktische Übungen</p>	<p>Faszientraining Beckenboden</p> <p>Die Faszination Faszien hat den Beckenboden erreicht.</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>Der Workshop richtet sich an Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer und BeBo®-KursleiterInnen.</p> <p>Die im Workshop behandelten Inhalte eignen sich für Erwachsene bis Frühsenioren, Anfänger im Bewegungsbereich (ohne Vorkenntnisse) sowie Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung).</p> <p>Voraussetzungen: keine</p>

	<p>Kurspreis: EUR 135,- zzgl. 20% MwSt. (für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz) EUR 155,- zzgl. 20% MwSt.</p>
<p>Modul V: 24./25.11.2018 Thaur (bei Innsbruck), Physiotherm 09:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Modul VI: 23./24.02.2019 Thaur (bei Innsbruck), Physiotherm 09:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Referenten: Mag. Julia Wachter Sportwissenschaftlerin BeBo® Geschäftsleitung Österreich BeBo® Ausbilderin Leiterin BeBo®-Trainer Mitentwicklerin des BeBo® Trainer Konzeptes</p> <p>Mag. Claudia Salcher Sportwissenschaftlerin dipl. Qigonglehrerin Pilates Trainerin Personal Trainerin zert. BeBo®-Kursleiterin BeBo®-Ausbilderin</p>	<p>BeBo®-Trainer/-in Modul V und Modul VI</p> <p>Weiterbildung zum/zur BeBo®-Trainer/-in aufbauend auf die BeBo®-Kursleiter Ausbildung</p> <p><u>Modul V – Erweiterung von Grundlagenwissen und funktionellem Verständnis, der Beckenboden im Fitnesstraining</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre für den Beckenboden – Teil 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ Phasenmodell für das Beckenbodentraining (Trainingsaufbau im Beckenbodentraining mit hohem Praxisbezug) • Funktionelle Zusammenhänge mit dem Beckenboden – Teil 2: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>Selbststudium zwischen Modul V und VI: 10 UE</p> <p>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</p>

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!

29./30.03.2019

Alphotel Innsbruck

SAVE THE DATE!

3. BeBo® Meeting Österreich

Das BeBo® Meeting findet alle 2 Jahre im Wechsel mit dem Kursleiter/-innen Wochenende statt.

- Fachvorträge mit qualifizierten Referenten aus unterschiedlichen Disziplinen
- Praktische Workshops zum Mitmachen steigern das persönliche Know-How und geben Einblick in die Vielfältigkeit des Themas Beckenboden

Programm im Aufbau!!

www.beckenboden.com/Weiterbildungen

<p>Grossraum Innsbruck Grossraum Wien Grossraum Klagenfurt</p>	<h3>NEU! Refresher Modul I + II</h3> <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>die Auswahl ist</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausbildung: Modul I - Grundlagen des Beckenbodens oder• Ausbildung: Modul II - der weibliche Beckenboden oder• Ausbildung: Modul II - der männliche Beckenboden <p>Auch der Praxistag kann mit 50 % Ermäßigung gebucht werden. Bei Interesse bitte direkt bei uns anfragen!</p> <p>Wichtig! Bitte gib bei der Buchung an, dass es sich um einen Refresher handelt! Angebot nur gültig, solange Plätze frei sind.</p> <p>Kurskosten: 148,- zzgl. 20% MwSt. Skriptkosten: 15,- zzgl. 20% MwSt.</p> <p>Voraussetzung: bereits besuchtes Modul I - III Frau, Modul II Mann</p>
--	---

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

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