

Der Beckenboden in der Bewegung



Programm & Workshops

2. BeBo® Meeting Österreich
17. - 18. März 2017 in Innsbruck

Freitag 17. März 2017

- 14.30 – 15.00 Eintreffen
- 15.00 – 15.30 Begrüßung durch Mag. Julia Wachter, Geschäftsleitung BeBo® Österreich & Judith Krucker, BeBo® Inhaberin, Schweiz
- 15.30 – 16.45 **WORKSHOPS: BLOCK A**
Workshop 1 | Workshop 2 | Workshop 6
- 17.00 – 18.15 **WORKSHOPS: BLOCK B**
Workshop 4 | Workshop 5 | Workshop 7
- ab 19.00 Abendessen & geselliges Beisammensein (nur für zert. BeBo®-KursleiterInnen)

Samstag 18. März 2017

- 08.30 – 09.00 Eintreffen
- 09.00 – 10.00 **VORTRAG:**
Beckenbodenprobleme bei Sportlern
Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
- 10.15 – 11.15 **VORTRAG:**
Didaktische Überlegungen und Herangehensweisen an den Beckenboden in der Bewegung Cordula Haselwander, Sportwissenschaftlerin, Master of Arts in Tanz- und Körperwahrnehmung, zert. BeBo®-Kursleiterin
- 11.30 – 12.30 **VORTRAG:**
Bleiben wir am Beckenboden der Tatsachen ;) – der Beckenboden aus spiraldynamischer Sicht Petra Wagner, Physiotherapeutin, Assistentin der Spiraldynamik, Ergonomie und Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz
- 12.30 – 13.30 Mittagessen
- 13.30 – 14.45 **WORKSHOPS: BLOCK C**
Workshop 1 | Workshop 3 | Workshop 4
- 15.00 – 16.15 **WORKSHOPS: BLOCK D**
Workshop 2 | Workshop 3 | Workshop 8
- 16.30 – 16.45 Gemeinsamer Abschluss und Ausblick

Workshops am Meeting

1. „Bunte Ideenliste“ Beckenbodenübungen mit Judith Krucker, BeBo® Inhaberin, Schweiz
2. Beckenbodenstunde mit der MOVE BOX mit Georg Juen, Trainer, Rückenschulleiter, Entspannungsinstruktor, zert. BeBo®-Kursleiter, BeBo®-Ausbilder
3. M. Iliopsoas – der Muskel der Seele und seine Beziehung zum Beckenboden
Mag. Karin Weiskopf, Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin, zert. BeBo®-Kursleiterin
4. Beckenbodentraining mit smoveys
Bernadette Ihle, Vital-, Mental und Entspannungstrainerin, Tiefenentspannungskoach, smovey Trainerin, smoveyWELLNESS & RELAX Coach, smoveyHEALTH & WEIGHT Coach, zert. BeBo®-Kursleiterin
5. Der Beckenboden im Qi Gong
Mag. Claudia Salcher, Sportwissenschaftlerin, dipl. Qigonglehrerin, Pilates Trainerin, Personal Trainerin, zert. BeBo®-Kursleiterin, BeBo®-Ausbilderin
6. Atempädagogik auf Grundlage der Middendorf-Methode mit Schwerpunkt Beckenboden
Ingrid Feureis, akad. Atempädagogin, Motopädagogin und Motogeragogin, zert. BeBo®-Kursleiterin
7. Teppichfliesen 2 GO – neue Stundenideen
Mag. Petra Herbert, Sportlehrerin & Trainerin, zert. BeBo®-Kursleiterin, BeBo®-Ausbilderin
8. Entdecke „Die Leichtigkeit des Seins“ mit Spiraldynamik – Beckenboden-Aktivität einfach und unkompliziert im Alltag integriert
Petra Wagner, Physiotherapeutin, Assistentin der Spiraldynamik, Ergonomie und Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz

Änderungen vorbehalten!



Anmeldung



BeBo® Österreich, Mag. Julia Wachter, Obermieming 223, 6414 Mieming
Tel: +43 (0) 676 9571052, bebo-austria@beckenboden.com, www.beckenboden.com

Name, Vorname _____ Telefon _____
Strasse, Ort _____ Email _____
Beruf _____ im BeBo®-Team Ja Nein

FREITAG, 17. März 2017

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

15.30 - 16.45 Uhr / BLOCK A

- Workshop 1 mit Judith Krucker
„Bunte Ideenkiste“ Beckenbodenübungen
- Workshop 2 mit Georg Juen
Beckenbodenstunde mit der MOVE BOX
- Workshop 6 mit Ingrid Feuereis
Atempädagogik auf Grundlage der Middendorf-Methode
mit Schwerpunkt Beckenboden

17.00 - 18.15 Uhr / BLOCK B

- Workshop 4 mit Bernadette Ihle
Beckenbodentraining mit smoveys
- Workshop 5 mit Mag. Claudia Salcher
Der Beckenboden im Qi Gong
- Workshop 7 mit Mag. Petra Herbert
Teppichfliesen 2 GO - neue Stundenideen

Teilnahme am Abendessen 19.00 Uhr Ja Nein
(Kosten: EUR 16,- , Betrag wird mit in Rechnung gestellt –
für NICHT mit Halbpension gebuchte Zimmer/Gäste)



Fotos und Videos, die bei dieser Veranstaltung gemacht werden, dürfen ausdrücklich von BeBo® verwendet werden. Falls kein Einverständnis hiermit bestehen sollte, ist dies vor dem BeBo® Meeting schriftlich an BeBo® Österreich mitzuteilen.

SAMSTAG, 18. März 2017

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

13.30 - 14.45 Uhr / BLOCK C

- Workshop 1 mit Judith Krucker
„Bunte Ideenkiste“ Beckenbodenübungen
- Workshop 3 mit Mag. Karin Weiskopf
M. Iliopsoas – Muskel der Seele und seine Beziehung
zum Beckenboden
- Workshop 4 mit Bernadette Ihle
Beckenbodentraining mit smoveys

15.00 - 16.15 Uhr / BLOCK D

- Workshop 2 mit Georg Juen
Beckenbodenstunde mit der MOVE BOX
- Workshop 3 mit Mag. Karin Weiskopf
M. Iliopsoas – der Muskel der Seele und seine Beziehung
zum Beckenboden
- Workshop 8 mit Petra Wagner
Entdecke „Die Leichtigkeit des Seins“ mit Spiraldynamik –
Beckenboden-Aktivität einfach und unkompliziert
im Alltag integriert

ORT / KOSTEN / ÜBERNACHTUNG

Ort

Alphotel**** Innsbruck
Bernhard-Höfel-Strasse 16, 6020 Innsbruck
Telefon : +43 512 344-333, www.alphotel.com

Kosten

EUR 180,- zzgl. 20% MwSt. für zert. BeBo®-KursleiterInnen
mit Lizenz
EUR 200,- zzgl. 20% MwSt. (Nicht Teammitglieder)
inkl. Mittagessen, Kaffee, Tee und Wasser ohne Übernachtung
und Frühstück. Das Abendessen für das BeBo®-Team kann
getrennt gebucht werden bzw. ist Bestandteil der selbstständig
gebuchten Halbpension. Kosten: EUR 16,- / Person

Übernachtung

Für die Übernachtung sind Zimmer im Alphotel Innsbruck vor-
reserviert, die Buchung muss von den Teilnehmern selbst direkt
im Hotel erfolgen (bitte als Buchungscode „BeBo® Meeting 2017“
angeben) und auch direkt vor Ort bezahlt werden.