

# Fachtagung für Beckenboden und Beckenbodentraining



## 3. BeBo® Meeting Österreich 29. – 30. März 2019 in Innsbruck

### Programm & Workshops

#### Freitag 29. März 2019

- 14.30 – 15.00 Eintreffen  
15.00 – 15.30 Begrüßung durch Mag. Julia Wachter, News von BeBo®
- 15.30 – 16.30 **VORTRAG 1:** Dipl. PT Markus Martin „Der Geist ist willig, ...“ – Ursachen funktioneller Störungen des Beckenbodens
- 17.00 – 18.15 **WORKSHOPS: BLOCK A**  
Workshop 3 | Workshop 5 | Workshop 8 | Workshop 9
- ab 19.00 Abendessen & geselliges Beisammensein

#### Samstag, 30. März 2019

- 08.30 – 09.00 Eintreffen
- 09.00 – 11.15 **VORTRAG 2:** Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei Wirkung von Sport und Bewegung auf den Beckenboden in der Schwangerschaft  
**VORTRAG 3:** Narayani Köllmann (Verein Lichen Sclerosus) „Wenn´s juckt, brennt und schmerzt ....“
- 11.30 – 12.45 **WORKSHOPS: BLOCK B**  
Workshop 1 | Workshop 3 | Workshop 5 | Workshop 9
- 12.45 – 14.15 Mittagessen
- 14.15 – 15.30 **WORKSHOPS: BLOCK C**  
Workshop 2 | Workshop 4 | Workshop 6 | Workshop 7
- 15.45 – 17.00 **WORKSHOPS: BLOCK D**  
Workshop 2 | Workshop 4 | Workshop 6 | Workshop 7
- 17.15 – 17.30 Gemeinsamer Abschluss: Ausblick und Ankündigungen

#### Workshops am Meeting

- 1. BeBo® – Was ist das?** / Mag. Julia Wachter  
Konzept, Arbeitsweise und Organisationsstruktur für alle, die BeBo® noch nicht kennen.
- 2. Aroha® und Kaha®** / Mag. Silke Zeuner  
Die Begriffe stammen aus der Sprache der Maori. Ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen, langsamen und entspannenden Elementen und Bewegungen.
- 3. Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus** / Nadine Bernhardt, BSc.  
Tolle Übungsideen für neue Stundengestaltungen mit dem Redondoball Plus.
- 4. Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens** / Dipl. PT Karola Brüggler  
Das „Viva Balance Training nach Karola Brüggler“ ist ein Beckenbodentraining im ganzheitlichen Sinne für mehr Freude und Balance im Alltag.
- 5. BeBo® Up to Date** / Christine Kaffer  
Aus den Bereichen Sport und Therapie gibt es eine Menge zu berichten. Das aktuelle Wissen zum Thema Beckenboden wird zu BeBo® Up to Date gebracht.
- 6. MANN. Beckenboden und mehr** / Georg Juen  
Positive Aspekte, einfache Tipps und Erfahrungen aus der Praxis.
- 7. Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga** / Eveline Haslwanter  
Damit der Beckenboden seiner natürlichen Schwingung nachkommen und das aktive Beckenbodentraining sanft und ohne Widerstände erfolgen kann, ist es wichtig, dass unser Körper weich und durchlässig ist.
- 8. Die Rolle der Beckenbodenmuskulatur bei der posturalen Kontrolle** / Dipl. PT Markus Martin  
Aufgabe, Anforderung, Trainingsrelevanz
- 9. Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik** / Kerstin Hanauer  
Aktuelle Erkenntnisse über den Beckenboden in den Monaten nach der Geburt und neue Übungen.



# Anmeldung



BeBo® Gesundheitstraining, bebo-austria@beckenboden.com, Tel: +43 (0)676 9571 052, www.beckenboden.com  
Mag. Julia Wachter, Sonnenweg 24, AT-6414 Mieming

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_ im BeBo®-Team  Ja  Nein

## FREITAG, 29. März 2019

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

17.00 – 18.15 Uhr / BLOCK A

- Workshop 3 mit Nadine Bernhardt  
Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus
- Workshop 5 mit Christine Kaffer  
BeBo® Up to Date
- Workshop 8 mit Markus Martin  
Die Rolle der Beckenbodenmuskulatur bei der posturalen Kontrolle
- Workshop 9 mit Kerstin Hanauer  
Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik

15.45 – 17.00 Uhr / BLOCK D

- Workshop 2 mit Silke Zeuner  
Aroha® und Kaha®
- Workshop 4 mit Karola Brüggler  
Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens
- Workshop 6 mit Georg Juen  
MANN. Beckenboden und mehr
- Workshop 7 mit Eveline Haslwanter  
Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga

Teilnahme am Abendessen  Ja  Nein  
am Freitag, 29.03.2019, 19.00 Uhr, Kosten: EUR 16,-  
Das Abendessen ist für alle BeBo®-Meetingteilnehmer. Wenn du am Abendessen teilnehmen möchtest, ist dies Bestandteil der selbständig gebuchten Halbpension. Ohne Zimmerbuchung ist das Abendessen direkt vor Ort zu zahlen (Getränke nicht inkludiert).

## SAMSTAG, 30. März 2019

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

11.30 – 12.45 Uhr / BLOCK B

- Workshop 1 mit Julia Wachter  
BeBo® Was ist das?
- Workshop 3 mit Nadine Bernhardt  
Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus
- Workshop 5 mit Christine Kaffer  
BeBo® Up to Date
- Workshop 9 mit Kerstin Hanauer  
Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik

14.15 – 15.30 Uhr / BLOCK C

- Workshop 2 mit Silke Zeuner  
Aroha® und Kaha®
- Workshop 4 mit Karola Brüggler  
Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens
- Workshop 6 mit Georg Juen  
MANN. Beckenboden und mehr
- Workshop 7 mit Eveline Haslwanter  
Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga

## ORT / KOSTEN / ÜBERNACHTUNG

### Ort

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

### Kosten

EUR 215,- zzgl. 20% MwSt.  
(für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)  
EUR 245,- zzgl. 20% MwSt. (Nicht Teammitglieder)  
inkl. Mittagessen (Samstag, 30.03.2019), Kaffee, Tee und Wasser

### Übernachtung/Frühstück

**(nicht im Meetingpreis inkludiert - separat buchbar):**  
Für die Übernachtung ist ein Zimmerkontingent bis 04.03.2019 im Alphotel vorreserviert, die Buchung und Bezahlung des Zimmers erfolgt DIREKT beim Alphotel durch den Teilnehmer selbst. Bitte Buchungscode „BeBo® Meeting 2019“ bei der Buchung angeben!

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich einverstanden, dass Fotos und Videos, die bei dieser Veranstaltung gemacht werden, von BeBo® und Mag. Julia Wachter für folgende Zwecke verwendet werden dürfen: Facebook, Instagram, Website, Drucksorten. Dieser Einverständniserklärung kann SCHRIFTLICH bis Mo, 25.3.2019 widersprochen werden. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Organisation des BeBo® Meetings verwendet. Eine Übermittlung der persönlichen Daten an Dritte findet nicht statt.