



**#online**  
**LIVE**

**JETZT PLATZ SICHERN!!!**

**12./13.03.2021**

Freitag: 13:00 - 18:30 Uhr

Samstag: 09:00 - 17:45 Uhr

**KOSTEN:**

EUR 279,- für Nicht-Teammitglieder

EUR 244,- für BeBo®-KursleiterInnen  
mit Lizenz

**Details und Anmeldung:**

[www.beckenboden.com/at/  
weiterbildung/kurse/Fachtagungen](http://www.beckenboden.com/at/weiterbildung/kurse/Fachtagungen)

**BeBo® Austria präsentiert:**

**Fachtagung für  
BECKENBODENTRAINING**

## Freitag, 12.03.2021 - 13.00 - 18.30 Uhr

**13.00 - 13.30 | Eröffnung - Mag. Julia Wachter, Inhaberin und Geschäftsleiterin BeBo® Austria**

**13.30 - 14.30 Uhr | Beckenboden im Kontext Sport - Prävention und Potential funktioneller Beckenbodemuskulatur (Vortrag)**

*Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei, Dekanin Freseniushochschule Köln*

Neben präventiver, therapeutischer und rehabilitativer Bedeutung könnte eine funktionelle Beckenbodemuskulatur auch die sportliche Leistungsfähigkeit fördern. Welche Möglichkeiten bieten innovative sportliche Ansätze in Therapie und Prävention und warum? Dabei brauchen die unterschiedlichen Zielgruppen spezifische Ansätze.

**14.45 - 15.45 Uhr | Pelvic floor fitness – Fitnessstraining mit dem Beckenboden (Workshop)**

*Mag. Petra Herbert, BeBo® Ausbilderin, Sportpädagogin*

Der Beckenboden ist essentielles Tool im Core Stability Training. Eine Stunde Core Power mit Fokus auf den Beckenboden: Beckenbodenintegrierendes, variantenreiches Training bei gleichzeitigem Schutz für den Beckenboden. Praxisworkshop zum Mitmachen!

**16.00 - 17.00 Uhr | Rektusdiastase – Schließen oder Stärken? (Vortrag)**

*Elena Lierck, Pre- und Postnataltrainerin, zert. BeBo®-Kursleiterin, BeBo®-Trainerin, BeBo®-Fachfrau SS-RB i.A., Heilpraktikerin i. A.*

Rektusdiastase - Was ist was? Wer kann betroffen sein? Gibt es einen Unterschied bzgl. des Trainings bei Männern und Frauen? Wann, wie und womit fange ich als Erstes an, und wie baue ich ein Training Schritt für Schritt auf? Du bekommst einen Überblick über die aktuellsten Erkenntnisse zum Thema Rektusdiastase, jede Menge Erfahrungen aus der Praxis und einen realen Einblick in das Leben und Training mit einer Rektusdiastase.

**17.15 - 18.15 Uhr | Atem - unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle (Workshop)**

*Ursula Lampacher, akad. Atempädagogin, zert. BeBo®-Kursleiterin, Shiatsu Praktikerin*

Tauche ein in deine Atem-Welt. Du stellst deinen Atem in den Mittelpunkt. Bewusste Bewegung fördert deinen individuellen Atem und lässt ihn erfahrbar werden.

## Samstag, 13.03.2021 - 09.00 - 17.45 Uhr

**09.00 - 10.00 Uhr | Embodiment – wenn der Körper für gute Laune sorgt (Vortrag und Workshop)**

*Dr. med. Karin Scheurich - Beirat der BeBo® Geschäftsleitung, leitende medizinische Beraterin, BeBo® Ausbilderin*

Seele und Geist stehen in ständiger Wechselwirkung mit dem Körper. Der Körper und vor allem die Körperhaltung beeinflussen wesentlich unser psychisches Wohlbefinden und unser Selbstwertgefühl. In der Wissenschaft wird dieser Prozess Embodiment genannt. Aber wieviel davon steckt im Beckenbodentraining und wie können wir diese Erkenntnisse nutzen? Kleine Übungen machen die Informationen zum Thema erfahrbar.

**10.15 - 11.15 Uhr | Stuhlinkontinenz - Stilles Leiden (Vortrag und Workshop)**

*Brigitte Amort, DGKS, BeBo® Ausbilderin*

Inkontinenz ist nach wie vor ein großes Tabuthema. Besonders bei Stuhlinkontinenz ist der Leidensdruck enorm hoch. Frauen sind 9x so häufig betroffen wie Männer. Du bekommst Einblick über die Ursachen, Schweregrade, die 3 Säulen der konservativen Therapieformen und praktische Beckenbodenübungen.

**11.30 - 12.30 Uhr | Prenatales Training - Beckenbodentraining in der Schwangerschaft (Workshop)**

*Anna Bock, BeBo® Ausbilderin, Pre- und Postnatal Trainerin*

Der Beckenboden ist in der Schwangerschaft besonders gefordert. Er muss sich an das wachsende Gewicht und Druck von oben anpassen und gut gegenhalten. Auf der anderen Seite soll er sich auf die Geburt vorbereiten und lernen loszulassen. Lerne Übungen und Tipps kennen, mit denen du Frauen in der Schwangerschaft gut begleitest.

**12.30 - 14.00 Uhr | PAUSE**

**14.00 - 15.00 | Belastung nach der Schwangerschaft – Herausforderung ohne Überforderung!**

*Mag. Stefanie Andre, Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin, zert. BeBo®-Kursleiterin*

Load it! Oder besser doch (noch) nicht? Rückbildung ist nicht nach ein paar Wochen abgeschlossen. Wissen- und evidenzbasiert wird auf folgende Fragen eingegangen: Wann darf ich meinen Beckenboden wieder intensiver belasten? Wann darf ich wieder Sport treiben? Ist Belastung gleich Sport? Wie kann ich wieder fit für (größere) körperliche Belastung werden? Woran erkenne ich, dass ich bereit/nicht bereit für (größere) Belastungen bin? Kann es sein, dass ich meinem Beckenboden schade, ohne dass ich es merke? Kann es sein, dass ich meinen Beckenboden zu wenig belaste?

**15.15 - 16.15 Uhr | Beckenboden in der weiblichen Sexualität - Teil 1: Weiblicher Zyklus (Vortrag)**

*Natascha Herrmann, BA / Bildungswissenschaftlerin, Sexualpädagogin, zert. BeBo®-Kursleiterin*

Der weibliche Zyklus und die körpereigenen Hormone haben Auswirkungen auf das Empfinden unseres Beckenbodens. Anhand der Zykluskurve wird die körperliche Ebene dargestellt und besprochen. Freut Dich über einfache Tipps und Erfahrungen aus der Praxisarbeit mit Frauen.

**16.30 - 17.30 Uhr | Beckenboden in der weiblichen Sexualität - Teil 2: Orgasmus (Vortrag)**

*Cornelia Lindner, MA / Sexualberaterin, Sexualpädagogin, Supervisorin, Sozialarbeiterin, Lehrerin, BeBo®-Kursleiterin*

Unser Liebesmuskel hat eine bedeutende Funktion für die sexuelle Erregung und die Orgasmusfähigkeit. Wir beschäftigen uns mit dem weiblichen Orgasmus im Allgemeinen und in Zusammenhang mit dem Beckenboden. Durch Beispiele aus der Praxis kann das Thema Sexualität im Kurssetting unaufgeregt thematisiert werden.