

BeBo® Training

Das Erfolgskonzept für Beckenbodentraining



BeBo® Weiterbildungsprogramm 2020

Der Lendendarmbeinmuskel – M. Iliopsoas

Der „Muskel der Seele“ und seine Beziehung zum Beckenboden

Mag. Karin Weiskopf

07.02.2020

BeBo® Training – jetzt heißt es dran bleiben!

Mag. Beate Tschandl, MSc.

22.02.2020

Der Beckenboden in der Rumpfstabilisation

Nadine Bernhardt, BSc.

18.04.~~2020~~ Termin verschoben auf: 21.11.2020

Entspannung der Beckenboden Reflexzonen

Eveline Haslwanter

09.05.~~2020~~ Termin verschoben auf: 10.10.2020

Der vielseitige Powermuskel der Frau

Sexualität – Zyklus – Beckenboden

Cornelia Lindner, MA & Natascha Herrmann, BA

12.09.2020

BeBo® Up to Date – FRAUEN

Christine Kaffer

24.10.2020

BeBo® Up to Date – MÄNNER

Christine Kaffer

25.10.2020

SAVE THE DATE:

4. BeBo® Meeting
Österreich am
12./13.03.2021





Der Lendendarmbeinmuskel – M. Iliopsoas Der „Muskel der Seele“ und seine Beziehung zum Beckenboden

Mag. Karin Weiskopf / Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin,
BeBo®-Kursleiterin

Kursdetails:

07.02.2020

9:00 – 15:30 Uhr

Tirol

EUR 186,- / 162,- *

Jeder einzelne unserer Atemzüge lässt das Zwerchfell und den Beckenboden zusammenspielen. Die Suche nach einer strukturellen Verbindung führt uns zu einem großen tiefliegenden Muskel, dem M. Iliopsoas. Wie der Beckenboden liegt dieser in der Tiefe unseres Körpers, therapeutisch nur schwer zugänglich, und beide stehen sie für die sagenumwobene „Mitte unseres Körpers“. Verhärtete Bäuche, verkürzte Hüftbeuger, oberflächliche Atmung in Zusammenhang mit Funktionsstörungen im Bereich des Beckenbodens haben mich dazu gebracht, mich intensiv mit eben diesem Muskel vor allem in der Praxis zu beschäftigen.

„Der Lendenmuskel ist kein gewöhnlicher Muskel, sondern ein tiefgreifender Übergang in die reiche innere und äußere Welt der Wahrnehmung und des Bewusstseins.“ (Liz Koch)

Voraussetzung: grundlegende Beckenbodenwahrnehmung

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene, Fortgeschrittene (mit Bewegungserfahrung)

30% Theorie, 70% Praxis



BeBo® Training – jetzt heißt es dran bleiben! Der Workshop zum Buch „BeBo® Training belebt den Alltag“!

Mag. Beate Tschandl, MSc. / Sportwissenschaftlerin,
Pilates Matwork Instruktorin, BeBo®-Ausbilderin

Kursdetails:

22.02.2020

09:00 – 15:30 Uhr

Wien

EUR 204,- / 180,- *

Wie kann es nach einem Grundkurs weitergehen?

In diesem Workshop lernst du viele neue Übungen und Möglichkeiten kennen, mit denen du auch nach einem BeBo® Grundkurs deine weiterführenden Trainingseinheiten füllen kannst.

Voraussetzung: BeBo® 3

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene und Senioren ohne und mit Bewegungserfahrung

100% Praxis

Das Buch „BeBo® Training belebt den Alltag“ ist im Kurspreis des Workshops (im Wert von EUR 19,50) inbegriffen.



Der Beckenboden in der Rumpfstabilisation

Nadine Bernhardt / BSc. in Gesundheit- und Leistungssport, ÜbungsleiterIn B, Sport in der Rehabilitation / Orthopädie

Kursdetails:

~~18.04.2020~~
09:00 – 15:30 Uhr
Wien

EUR 186,- / 162,- *

✗ Termin verschoben auf:
21.11.2020

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. 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. 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. Wir beleuchten den Einsatz des Beckenbodens in beiden Funktionen, untermauert mit einer Vielzahl praktischer Übungsbeispiele.

Voraussetzung: grundlegende Beckenbodenwahrnehmung, im Idealfall BeBo® Modul I

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene mit und ohne Bewegungserfahrung

30% Theorie, 70% Praxis



Entspannung der Beckenboden Reflexzonen

Eveline Haslwanger / Pilates Matwork Trainerin, Yogalehrerin Vinyasa Flow und Hathayoga, BeBo®-Kursleiterin

Kursdetails:

~~09.04.2020~~
09:00 – 15:30 Uhr
Tirol

EUR 186,- / 162,- *

✗ Termin verschoben auf:
10.10.2020

Bei den Muskeln im Bereich der Beckenboden Reflexzonen (Stirn, Augen, Kiefer, Nacken, Schultern) handelt es sich um Stressmuskeln. Sie reagieren besonders schnell und stark auf Stress, Anspannung, Sorgen und Ängste.

Damit der Beckenboden seiner natürlichen Schwingung nachkommen und das aktive Beckenbodentraining sanft und ohne Widerstände erfolgen kann, ist es wichtig, dass unser Körper im Bereich der Beckenboden Reflexzonen weich und durchlässig ist. Mit diversen Übungen zur Wahrnehmung der Verspannungen, aber auch durch das korrekte Ausrichten der Knochen/des Skeletts für eine optimale Kraftübertragung, unterstützen wir den Beckenboden bei der Aufrechterhaltung seiner natürlichen Flexibilität. Dehnungsübungen aus dem Yin-Yoga helfen uns außerdem die Muskulatur mit Hilfe der Atmung und durch das Kultivieren von Gelassenheit weich und sanft werden zu lassen.

Voraussetzung: Grundlegende Beckenbodenwahrnehmung

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene und Senioren ohne und mit Bewegungserfahrung

40% Theorie, 60% Praxis



Der vielseitige Powermuskel der Frau Sexualität – Zyklus – Beckenboden

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

Natascha Herrmann, BA / Bildungswissenschaftlerin, Sexualpädagogin, BeBo®-Kursleiterin

Kursdetails:

12.09.2020
09:00 - 15:30 Uhr
Wien

EUR 186,- / 162,- *

Der Beckenboden hat viele verschiedene und wichtige Aufgaben – so auch in der weiblichen Sexualität! Nur wenige wissen über den Einfluss des Beckenbodens auf die Sexualität Bescheid.

In diesem Seminar befassen wir uns näher mit der weiblichen Sexualität, indem wir auf grundlegende Biofacts der weiblichen Geschlechtsorgane, den Zyklus und die Menstruation eingehen. Anhand des Konzeptes „Sexocorporel“ werden die vier Ebenen der Sexualität kennengelernt. Außerdem wird es darum gehen, wie das Thema Sexualität in einem Beckenbodenkurs thematisiert werden kann. Bei allen Themen soll ein Rahmen zur Selbstreflexion gegeben werden. Anhand von Übungen wird die körperliche Komponente der Sexualität aufgezeigt und trainiert.

Voraussetzung:

- grundlegende Beckenbodenwahrnehmung sowie die Fähigkeit, den Beckenboden anzuspannen
- Reflexionsbereitschaft zum Thema Sexualität

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene und Senioren ohne und mit Bewegungserfahrung

70 % Theorie / 30 % Praxis, Mustereinheit (ablauforientiert)

**Kursdetails:**

24.10.2020

09:00 - 15:30 Uhr

Wien

EUR 186,- / 162,- EUR*

BeBo® Up to Date – FRAUEN

Christine Kaffer / BeBo® Geschäftsleitung Deutschland, Urotherapeutin, IHK Fitnessfachwirtin, BeBo® Ausbilderin

Kursinhalt:

- Verfeinerung der Wahrnehmungsschulung
- Erweiterung der Möglichkeiten des Übens im Sitzen, Stehen und Liegen
- Vertiefung von Übungsangeboten
- Entspannungsmethoden für den Beckenboden
- Übungseinheit: Komplexität einer Übung
- Übungseinheit: Entspannung für Bauch und Becken
- Der verspannte Beckenboden mit Fallbeispiel
- Neues zum Thema Rectus Diastase
- PelvicTrainer, Elvie, Pessare und Co.

Voraussetzung: BeBo® 3

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene

25% Theorie / 75% Praxis (viele Übungen)

**Kursdetails:**

25.10.2020

08:30 - 15:00 Uhr

Wien

EUR 186,- / 162,- *

BeBo® Up to Date – MÄNNER

Christine Kaffer / BeBo® Geschäftsleitung Deutschland, Urotherapeutin, IHK Fitnessfachwirtin, BeBo® Ausbilderin

Kursinhalt:

- Verfeinerung der Wahrnehmungsschulung für den männlichen Beckenboden
- Komplexe Übungen für den männlichen Beckenboden
- Was tun bei erektiler Dysfunktion?
- Der verspannte Beckenboden - Übungen und unterstützende Trainingsmöglichkeiten
- PelvicTrainer im Einsatz am männlichen Beckenboden

Voraussetzung: BeBo® 2 Modul Mann, BeBo® 3

Der Workshop richtet sich an: Hebammen & Krankenpflegepersonal, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Übungsleiter und Trainer, BeBo®-KursleiterInnen

Inhalte für: Erwachsene

25% Theorie / 75% Praxis (viele Übungen)

WEITERE INFORMATIONEN

Die aktuellen Termine, Ziele und Inhalte für unsere BeBo® Grund- und Aufbauausbildungen Beckenboden-KursleiterIn, Beckenboden-TrainerIn sowie Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung entnehmen Sie bitte: www.beckenboden.com/at/weiterbildung

In TIROL: SCHWANGERSCHAFT UND RÜCKBILDUNG

Wir haben 2020 auch ein Angebot für das Thema Schwangerschaft und Rückbildung.
Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Website www.beckenboden.com.

KONTAKT

BeBo® Gesundheitstraining
Mag. Julia Wachter - Geschäftsleitung Österreich
Büroadresse: Hauptstrasse 78, A-6464 Tarrenz
Firmensitz: Sonnenweg 24a, A-6414 Mieming

ANMELDUNG

online: www.beckenboden.com/at/weiterbildung/kurse/
per Email: bebo-austria@beckenboden.com
per Telefon: +43 (0)676 9571052

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.beckenboden.com/at/weiterbildung).
Änderungen und zusätzliche Fortbildungen werden laufend auf unserer Homepage aktualisiert.
Änderungen und Druckfehler sind vorbehalten.



BeBo® Gesundheitstraining Österreich
www.beckenboden.com
bebo-austria@beckenboden.com

powered by



Tel +43 (0) 5373/ 20730
info@medizintechnik-loerper.at