

## Beckenboden-Training im Alltag – Intensiv-Kurs

### Themen

Junge Mütter wissen sehr wohl, dass Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft wichtig ist. Trotzdem machen die allerwenigsten zu Hause irgendwelche Übungen, weil sie einfach keine Zeit dafür finden. Wenn man doch nur im täglichen Leben nebenbei trainieren könnte!

Genau das vermittelt diese Fortbildung: Ein rundum praxistaugliches Alltagstraining, das sich nicht in den üblichen Tipps erschöpft, sondern Übungen anbietet, die wirklich in den Alltag integriert werden können. Ziel ist, dass die Frauen natürliche und gesunde Bewegungsgewohnheiten einüben und dauerhaft in Ihr Bewegungsverhalten übernehmen. Damit kommen sie nicht nur Beckenbodengesund durch die Zeit des „Kinderkriegens“, sondern beugen auch für später vor. Dieses Training ist eine sinnvolle Ergänzung und Erweiterung der klassischen Rückbildungsgymnastik - „die Rübi nach der Rübi“. Auch für die Geburtsvorbereitung bietet es wichtige Aspekte. Schwangere profitieren insbesondere vom Haltungstraining für einen stabilen Rücken.

### Inhalte

- Wahrnehmung des aktiven Beckenbodens im Sitzen, Stehen und in Bewegung
- gesunde Körperdynamik – Teilschritte natürlicher Bewegungen einüben
- Haltungstraining für Beckenboden und Rücken
- Gehen und Treppen steigen mit federnder Grundspannung
- Alltagsübungen für die Bushaltestelle, den Schreibtisch und den Haushalt
- Anleitungen, wie man im Sport den Beckenboden schützt und stärkt
- neueste Erkenntnisse aus dem Faszientraining, angewandt auf den Beckenboden
- Kommunikationskompetenz: Vermittlung der Zusammenhänge, motivierende Kursleitung
- spezielle Anleitungen (Palpation, manuelle Haltungskorrekturen)

Dieses Training ist ein Intensiv-Kurs mit maximal 8 Teilnehmerinnen, und einem Verhältnis Theorie : Praxis von 30 : 70. Es richtet sich ausschließlich an Hebammen, die bereits über Vorerfahrungen in Rückbildungsgymnastik verfügen.

### Referentin

Irene Lang-Reeves  
Heilpraktikerin und Körpertherapeutin  
[www.beckenboden-in-bewegung.de](http://www.beckenboden-in-bewegung.de)

### Termine & Orte

2021

Freitag, 15.10.2021 13:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 16.10.2021, 9:30 – 15:00 Uhr

Mehr Infos zur Fortbildung und weitere Termine für 2022 finden Sie auf meiner Website unter:  
<https://beckenboden-in-bewegung.de/beckenboden-alltagstraining-fuer-hebammen/>

Praxis für Körpertherapie  
82131 Gauting,

## Reismüller Weg 1

### Fortbildungsstunden

Schwangerschaft:	2
Wochenbett:	8
Fach- und Methodenkompetenz:	2

### Kosten

210 € für Mitglieder, 270 für Nichtmitglieder

### Infos / Anmeldung

Irene Lang-Reeves

Anmeldung unter: <https://beckenboden-in-bewegung.de/kontakt-fuer-anfragen-und-anmeldungen/>