

Teilnahme- bestätigung

Beckenboden-Kursleiterin Modul 1 – Grundlagen des Beckenbodentrainings

14./15.10.2023 / 2 Tage / 18 UE = 18 Punkte

Wir bestätigen

Martina Pracht

die erfolgreiche Kursteilnahme

Inhalte

- Anatomie und Physiologie des Beckenbodens
- Anatomie der Blase
- Inkontinenzformen
- Senkung der Beckenorgane
- Beckenboden - Zwerchfell
- Beckenboden – Haltung und Stabilität
- Beckenboden – Sexualität
- Integration in den Alltag und Freizeit
- Methodik und Didaktik
- Praxis – geeignete Übungen für den Beckenboden

Oberottmarshausen, 15.10.2023

Ort, Datum



Christine Kaffer
Geschäftsleitung