

03.03.2018

Kursbeschreibung BeBo®-Training

Ihren Beckenboden kennenlernen, kräftigen, entspannen

Dauer & Kosten

- 8 Lektionen à 90 Minuten
- maximal 9 Frauen
- 125,- EUR pro Kurs (beinhaltet das Buch zum Workshop s.u.) zzgl. gesetzliche MwSt (Summe 148,75 €)
- Privatlektionen, Spezialkurse für Vereine/Gruppen und Vorträge sind nach Absprache möglich.

Kursinhalt

Das BeBo®-Konzept beinhaltet alle Aspekte, damit das Ziel – ein funktionstüchtiger Beckenboden – erreicht werden kann. Im BeBo®-Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

Sie lernen

- die Anatomie (3 Muskelschichten)
- den Ablauf der Miktion (Zyklus des Wasserlösens)
- die Übungen bei Senkungsproblemen
- den Zusammenhang vom Zwerchfell mit dem Beckenboden
- den Zusammenhang vom Beckenboden mit der Körperhaltung

Und vor allem lernen Sie, Ihren Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen mit einer Inkontinenz- oder Senkungsproblematik. Erste Anzeichen, dass Sie etwas für Ihren Beckenboden tun sollten, sind ungewollter Urinverlust beim Niesen, Hüpfen, Springen etc. oder auch Hämorrhoiden, Bauch oder Rückenschmerzen.

Im Preis ist das Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ (offizielles Lehrmittel in jedem BeBo®-Kurs) im Wert von 24,50 € enthalten. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen ausführlichen Anamnesebogen von mir.

Männer aufgepasst: Bei ausreichender Nachfrage (mind. 7 Personen) biete ich gerne auch einen Beckenboden-Kurs für Männer an. Melden Sie sich gerne bei mir.

Einzelberatung?

Wie im Personaltraining, so können Sie bei mir auch Einzelberatungen und Trainings bezüglich Erkrankungen des Beckenbodens buchen.

Für alle Kurse:

- Bitte eine eigene rutschfeste Matte (am besten eine Yogamatte), Socken, Getränk und Handtuch mitbringen.
- Erkrankungen bitte im Vorfeld mit mir besprechen und ggfls. einen Arzt hinzuziehen.