

# **BECKENBODEN- UND BINDEGEWEBSSCHWÄCHE - TRAINING IN BEZUG ZUR TIEFEN MUSKELFASZIE**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## Kursausschreibung

# BECKENBODEN- UND BINDEGEWEBSSCHWÄCHE - TRAINING IN BEZUG ZUR TIEFEN MUSKELFASZIE

## EINLEITUNG

### **Geeignet für Einzelbehandlung oder Gruppentraining:**

In diesem Seminar entdeckst du eine frische Herangehensweise an die Therapie des Beckenbodens und erlebst die Wirksamkeit direkt selbst - dank eines hohen Praxisanteils.

### **Differenziertes Training mit dem Myo-Fasziensystem**

Der Beckenboden ist Teil der "Tiefen Frontlinie" (TFL), einer zentralen Muskel-Faszien-Verbindung im Körper. Ein isoliertes Beckenbodentraining kann hilfreich sein, doch im Kontext der gesamten Faszienstruktur eröffnen sich neue Zusammenhänge und gezielte Trainingsmöglichkeiten, die weit darüber hinausgehen.

### **Senk- und Spreizfüsse - Einfluss auf deine Körperstatik**

Senk- und Spreizfüsse sind ein häufiges Problem bei Jung und Alt. Mit dem Wissen aus diesem Seminar erweiterst du deine Therapiemöglichkeiten erheblich.

Als Zweibeiner brauchen wir eine dynamische Aufrichtung bei jedem Schritt – diese entsteht durch das Zusammenspiel von Fussgewölbe, Fussmuskulatur und Fussfaszien. Insbesondere die Plantarfaszie (Muskel-Sehnenplatte der Fusssohle) spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Mit Spreizfuss- oder Kreuzbandagen kannst du gezielt das Fussgewölbe aktivieren, die Fusssohle stärken und die gesamte Körperstatik verbessern. Die aufrichtende Energie, die in den Füßen entsteht, wirkt positiv auf den gesamten Körper – Schritt für Schritt.

## ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen die theoretischen Grundlagen über den Zusammenhang der tiefen Muskelfaszie für die «innere reflektorische Körperaufrichtung» und den Beckenboden
- erkennen, welche Auswirkungen ein schwaches Bindegewebe auf den Beckenboden und die gesamte Körperaufrichtung hat
- lernen praktische Übungen, um den Beckenboden zu stärken, sowohl im Einzel-, als auch im Gruppentraining
- variieren Übungen für spezielle Problematiken: z.B Rektusdiastase , schwierigen Geburtsverlauf oder nach Prostata-Operationen

- kennen die Analyse der Körperstatik, von den Füßen ausgehend, um Dysbalancen der Beckens und somit auch des Beckenbodens zu erkennen und mit Hilfe von Fussbandagen diese Dysbalancen auszugleichen

## **INHALTE**

### **Anatomische Grundlagen:**

- Zusammenhang zwischen tiefer Myo-Faszie und Beckenboden.

### **Ganzheitliche Übungen entlang des Faszienvverlaufs:**

- Von den Füßen über die Sitzposition bis zu Atem-, Stimm-, Zungen- und Kieferaktivitäten.

### **Analyse von Fehlstellungen:**

- Auswirkungen von Bein- und Fussfehlstellungen auf das Becken und den Beckenboden.

### **Anwendung von Fussbandagen:**

- Verbesserung der Fuss- und Beinstatik durch gezielte Bandagen.

### **Spezifische Lösungen für Männer:**

- Ansätze nach Prostataoperationen.

### **Übungen bei besonderen Problemen:**

- Spezielle Übungen bei Rectusdiastasen.
- Übungen für Menschen mit Bindegewebsschwäche.

### **Ursachenanalyse:**

- Untersuchung verschiedener Fussfehlfunktionen und deren Ursachen.

### **Einsatz von Bandagen:**

- Entscheidungshilfe für die Anwendung von Spreiz- und Senkfussbandagen.

### **Praktische Bandagieretechniken:**

- Praktisches Üben und Sammeln von Erfahrung im richtigen Bandagieren.

### **Fallbeispiele:**

- Erfolgreiche Anwendung von Bandagen in der Praxis anhand von Fallbeispielen.

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- PowerPoint Präsentation
- Das Skript über die Bandagen wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt

- Analysetafel der Körperstatik zur Hilfe
- Bandagen zur Demonstration vorhanden sein

Bis zu 15 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Petra Kunz Blunert

#### Entwicklerin der Bodilance Methode

- Ausgebildete Krankenschwester
- Alexandertechniklehrerin
- Entwicklerin der Bodilance Methode
- Entwicklerin des Bodilance Beckenbodentraining



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom als Hebamme oder in Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Heilpraktiken, Logopädie oder Medizin

## VORBEREITUNGSauftrag

Wenn möglich ist eine Beschäftigung mit dem Verlauf der tiefen Myofaszie hilfreich, jedoch keine Voraussetzung

## LEITUNG

Petra Kunz Blunert

## BEMERKUNGEN

Die Bodilance Beckenbodenbroschüre wird den Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt und ist im Kurspreis mit inbegriffen

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	02.10.2026	09.00 - 17.00 Uhr	00026	CHF 540.-
	03.10.2026	09.00 - 17.00 Uhr		