BECKENBODEN 1 (BASISKURS) «DIE FITTE MITTE» - DER WEG ZU EINER STARKEN KÖRPERBASIS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

BECKENBODEN 1 (BASISKURS) «DIE FITTE MITTE» - DER WEG ZU EINER STARKEN KÖRPERBASIS

EINLEITUNG

Das Tabuthema Urininkontinenz und Senkung brechen – der weibliche Beckenboden ist es wert. Der Schatz der Beckenbodenmuskeln liegt im Körperinneren verborgen und trägt zu Wohlbefinden, Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität bei.

Der Beckenboden – das Zentrum unserer Bewegung und Stabilität, ist oft geschwächt, vernachlässigt oder überstrapaziert. Unsere Körpermitte kann Ursache für Probleme wie Inkontinenz, Senkung, Rückenschmerzen, Blasenschwäche oder Libido-Verlust sein. Schwerpunkt dieses Kurstags ist die Belastungsinkontinenz und Senkung.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen den Mechanismus, der Urininkontinenz bei körperlichen Aktivitäten (mit Impact) auslöst
- können dies ihren Kundinnen/Patientinnen erklären
- gewinnen Sicherheit, welche anstrengenden Übungen bei Inkontinenz und Senkung mit gutem Gewissen eingesetzt werden können
- verstehen die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Frau und können diese - trotz Inkontinenz - gezielt fördern

INHALTE

- Refresher in Anatomie und Funktion des weiblichen Beckenbodens
- Dysfunktionen des Beckenbodens und ihre Häufigkeit bei der körperlich aktiven Frau
- Belastungsinkontinenz: Einblick in den Mechanismus, der Urinverlust bei Impact-Belastung auslöst
- Beckenboden und Muskelfunktion: Bedeutung der reflektorischen Spannkraft
- Intraabdomineller Druck und seine Auswirkungen
- Implikationen für das Training – innovative Trainingsansätze
- Tipps und Tricks für die aktive Frau
- Prävention

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Der Kurstag ist ein Mix aus Praxis und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen

- Mittels Wahrnehmungsübungen in diversen Körperpositionen und zur Erfahrung der Schwerkraft erarbeiten wir zuerst einen Zugang zu dieser wertvollen Muskulatur. Danach erforschen wir verschiedene Kraftarten, spüren die Auswirkungen vom intraabdominellen Druck, fördern die sensomotorische Steuerung und üben Strategien für eine fitte Mitte

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Craniosakraltherapie oder bist ChiropraktikerIn und HeilpraktikerIn oder Ähnliches

LEITUNG

Monika Leitner

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	07.10.2025	09.00 - 17.00 Uhr	01825	CHF 260.-