

BECKENBODEN 2 (AUFBAUKURS) «SPORT TROTZ BECKENBODENSCHWÄCHE-KEIN PROBLEM»

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



Kursausschreibung

BECKENBODEN 2 (AUFBAUKURS) «SPORT TROTZ BECKENBODENSCHWÄCHE-KEIN PROBLEM»

EINLEITUNG

Inkontinenz beim Sport oder beim Training betrifft ca. 30-80% aller sportlich aktiven Frauen. Urinverlust beim körperlichen Training muss jedoch nicht sein. Der Mechanismus der Belastungsinkontinenz wird vertieft, mit wissenschaftlicher Evidenz beleuchtet und innovative Trainingsansätze werden diskutiert. Übungen des sportlichen Krafttrainings für die Beckenboden-Muskulatur und das Faszien-gewebe werden aufgezeigt. Ebenso wird die Verbindung von Beckenboden- und Hüftmuskulatur und integrierten Hüftmuskeltraining erklärt.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen, wie Beckenbodentraining bei Sportlerinnen wirkt
- setzen in ihrer Behandlung/Beratung sowohl willkürliche als auch unwillkürliche Reize ein
- wenden Übungen des sportlichen Krafttrainings für die Beckenboden-Muskulatur und das Faszien-system an
- verstehen die Verbindung von Beckenboden- und Hüftmuskulatur und integrieren Übungen dazu
- beziehen die Atmung ihrer PatientInnen/KlientInnen mit ein

INHALTE

- Die Wirkung von Beckenbodentraining bei Sportlerinnen
- Die Kontraktion des Beckenbodens: willkürlich und unwillkürlich, konzentrisch und exzentrisch
- Vom sensomotorischen Training zum spezifischen Sprung- und Krafttraining (Hypertrophie, Schnellkraft und Reaktivkraft)
- Eine reizvolle Verbindung: Reflektorische Reize und das Faszien-system
- Vibrationstraining als Option
- Die Rolle der Hüftmuskulatur
- Alltagstipps für den Umgang mit intraabdominellem Druck, Gewichten und der Atmung

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Theorie und Praxis gut gemischt

KURSVORAUSSSETZUNGEN

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

Die Teilnahme am Aufbaukurs setzt den vorherigen Besuch des **Basiskurs Beckenboden 1** voraus.

LEITUNG

Monika Leitner

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	11.09.2026	09.00 - 17.00 Uhr	01926	CHF 280.-