

# **BECKENBODEN 3 (AUFBAUKURS) «RÜCKKEHR ZUM SPORT NACH DER GEBURT-SANFT UND CLEVER»**

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 3 (AUFBAUKURS) «RÜCKKEHR ZUM SPORT NACH DER GEBURT-SANFT UND CLEVER»**

## **EINLEITUNG**

Es herrscht viel Unsicherheit, wann nach der Geburt mit welchem Training begonnen werden kann. Gleichzeitig verführen manche Bilder im Internet dazu, den Körper zu schnell nach der Geburt zu (über)fordern, wenn erstmal Regeneration angesagt wäre. Bewegung nach der Geburt ist sehr wichtig und fördert das Wohlbefinden, doch mit welchem Mass? Der Kurs zeigt positive Wirkungen vom körperlichen Training nach der Schwangerschaft auf und dient als Wegweiser, um den Wiedereinstieg clever und sicher zu meistern.

## **ZIELE**

Die Teilnehmenden

- Verstehen die physiologischen Vorgänge nach der Geburt
- Haben Kenntnisse über Red Flags betreffend Beckenboden
- Kennen die wesentlichen Kriterien für die Progression der körperlichen Belastungssteigerung postpartum
- Können Frauen nach der Geburt beraten und können deren Körperwahrnehmung fördern
- Setzen Therapieansätze bei Rektusdiastase um

## INHALTE

- *Der Beckenboden in der Lebensspanne*
- *Wochenbett- und Rückbildungszeit: physiologische Übergänge*
- *Der Beckenboden nach der Geburt*
- *Die Bedeutung der Körperwahrnehmung*
- *Kriterien für die Sportrückkehr nach der Geburt, Red Flags, Return-to-sport-Konzepte nach der Geburt*
- *Rectusdiastase und Therapiemöglichkeiten*
- *Empfehlungen für eine optimale Gesundheitsversorgung der sportlich aktiven Frau*
- *Triggerpunkte im Beckenboden*

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

Ein Mix aus:

- Praxis und Theorie
- Vorstellung von Konzepten und Kriterien
- Diskussion

## KURSVORAUSETZUNGEN

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<br>im 4. Stock | 12.09.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | 02026   | CHF 280.- |