



Ausbildungscurriculum

Beckenbodentraining mit Gefühl und Kraft

Zielgruppe:

Personen mit einer Ausbildung im Gesundheitsbereich, die beruflich mit dem Thema Beckenboden arbeiten. Alle Therapeuten, die sich in eigener Praxis für das Thema Beckenbodentraining engagieren möchten.

Alle Personen, die sich intensiv mit dem Thema Beckenbodentraining beschäftigen möchten.

Einsatzbereiche für Beckenbodentraining:

- in eigener Praxis
- zur persönlichen Stabilisierung
- zur Wissensvermittlung im persönlichen Umfeld

Ausbildungsziel:

Die Teilnehmer des Kurses erlernen psychische und physische Grundlagen rund um das Thema Beckenboden und lernen, die Ausbildungsinhalte selbst zu vermitteln.

Inhalte:

- **Theoretische Inhalte:**
 - Lage und Aufbau des Beckenbodens
 - Ursachen von Beckenbodenschwäche
 - Zusammenhang von Beckenboden und Atmung
 - Möglichkeiten zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
 - Hanteltraining für den Beckenboden
 - ein neuer Blick auf Beckenbodentraining
 - zielgerichtetes Training der „richtigen“ Muskeln
 - Integration der Übungen in den Alltag der Klienten/ Patienten

- **Fachpraktische Inhalte:**

- Übungen zur Muskelkräftigung
- Übungen zum beckenbodenschonenden Verhalten
- Übungen zu Atemtechniken

Ausbildungsmethoden:

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen mittels Vortrags
- Partner- und Gruppenarbeit
- Selbsterfahrung in praktischen Übungen und Selbstreflexion
- Reflexion des erlernten Wissens im Austausch in der Gruppe

Ausbildungsdauer:

Die Ausbildung umfasst 2 Seminartage mit 14 Unterrichtseinheiten, eine Kursauffrischung aller 3 Jahre ist zum Erhalt der Arbor-Venus-Zertifizierung erforderlich.

Ausbildungszeiten:

Montag: 9.30 Uhr – 16.30 Uhr

Dienstag: 9.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ausbildungsort:

Quellen-Curatorium
Ascher Straße 20
08645 Bad Elster

Teilnehmerunterlagen:

Alle Kursteilnehmer*innen erhalten ein Skript mit den Ausbildungsinhalten sowie Teilnehmerunterlagen für Ihre zukünftigen Kurse.

Zertifikat:

Die Teilnehmer*innen der Ausbildung erhalten ein Zertifikat von Arbor Venus mit ausgewiesenen Inhalten und Anzahl der Unterrichtseinheiten.

Die Qualifikationsbezeichnung „Beckenbodentrainer*in nach Arbor Venus“ kann grundsätzlich in selbständiger Arbeit beruflich geführt werden.

Das Anmeldeformular finden sie auf: www.arbor-venus.de - Weiterbildungen