

Ausbildung zum Beckenboden – Kursleiter*in

Modul 1 - Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen

Hier lernen Sie mit verschiedenen Methoden das theoretische Wissen in die Praxis einfließen zu lassen.

Inhalte

- Anatomie von Becken und Beckenboden
- die zwei häufigsten Inkontinenzformen
- Grundlagen zur Senkung
- Zusammenhänge Beckenboden – Zwerchfell und Atmung, Beckenboden – Haltung und Stabilität, Beckenboden – Sexualität sowie Beckenboden – Blase
- Integration des Beckenbodentrainings im Alltag
- Beckenbodentraining – Transfer in die Praxis
- Beckenbodenübungen erfahren und selbstständig und korrekt ausführen
- Methodik + Didaktik für das Beckenbodentraining
- Grobplanung eines Beckenboden-Kurses

Ziele

Die Teilnehmer*innen kennen:

- die Aufgaben des Beckenbodens
- die Funktionen des Beckenbodens
- sie verstehen grundlegende Zusammenhänge des Beckenbodens mit anderen Körperregionen
- die Grundübungen des BeBo® Konzepts zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung
- die BeBo® Grundregeln für den Alltag
- ihren eigenen Beckenboden und können ihn deutlich wahrnehmen
- die Grundlagen für die Grobplanung eines Beckenboden-Kurses

Modul 2 – weiblicher Beckenboden

Voraussetzung: Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen - Modul 1

Inhalte:

- Vertiefung Anatomie des weiblichen Beckenbodens
- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Vertiefung Inkontinenzformen bei der Frau
- Vertiefung Senkungsformen
- Einfache Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung
- Hämorrhoiden
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Erlernen neuer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining – Fortsetzung
- Feinplanung eines Beckenboden-Kurses (Planung einer einzelnen Lektion)

Ziele

Die Teilnehmer*innen...

- können nach diesem Modul 2 Beckenboden-Lektionen und/oder einen Beckenbodenkurs für Frauen leiten.
- erfahren die Wirkung der Grundübungen an sich selbst und kennen die Möglichkeit, den Beckenboden im Alltag zu schützen und schonend einzusetzen.
- sind in der Lage, die drei Schichten des weiblichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktionen zu erklären.
- nennen Ursachen, Symptome und Maßnahmen einer Belastungsinkontinenz sowie einer überaktiven Blase mit und ohne Dranginkontinenz.
- kennen die 3 Stadien einer Senkung, erklären mögliche Ursachen und können anzuwendende Übungen begründen und anleiten.
- kennen Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung.
- sind in der Lage, die Grundübungen selbstständig auszuführen und im Kurs anzuleiten.
- können eine Beckenboden-Lektion im Kursverlauf planen

Modul 3 - Praxistag und Prüfung

Voraussetzung: Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen - Modul 1 + Modul 2 (weiblicher und/oder männlicher Beckenboden) + je eine eingereichte Musterstunde(n), 14 Tage vor Prüfungsbeginn

Ziele für den Praxistag

Die Teilnehmer*innen...

- vertiefen ihre persönliche Körperwahrnehmung.
- erweitern ihre didaktischen Kompetenzen.
- erfahren die Grundlagen des Marketings.
- erarbeiten für sich mögliche Wege zum Aufbau eigener Beckenbodenkurse.

Prüfung

Variante 1: Praxistag und Einzelprüfung Frau

Variante 2: Praxistag und Einzelprüfung Mann

Variante 3: Praxistag und Doppelprüfung Frau und Mann (Preisvorteil bei Doppelprüfung)

Die Prüfung besteht neben einer Hausarbeit aus einem theoretischen und praktischen Teil.

Theoretische Prüfung: handschriftliches Beantworten der Fragen, kein Multiple-Choice-Verfahren.
Bei Doppelprüfung kommt ein Zusatzfragebogen dazu.

Praktische Prüfung: Prüfer/in sucht aus der ausgearbeiteten Musterstunde eine Übung aus, die der Gruppe angeleitet werden soll.

Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern am Praxistag im Detail erklärt.

Termine

Kurs	Datum	Inhalt
Modul 1	23. – 24.09.2023	Beckenbodentraining BeBo® Grundlagen
Modul 2	28. – 29.10.2023	Weiblicher Beckenboden
Modul 3	02. – 03.12.2023	Praxistag und Prüfung

Kursgebühren

Kurs	Teilnahmegebühr
Modul 1	€ 395,00
Modul 2	€ 395,00
Modul 3 für die Einzelprüfung	€ 425,00
Modul 3 für die Doppelprüfung	€ 500,00

Sie können sich für jeden Kurs einzeln oder für alle zusammen anmelden. Die Kursgebühr ist bis zum jeweiligen Start des Kurses fällig.

Kursort

Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH – gemeinnützig –
Heinrich-Grone-Stieg 2
20097 Hamburg

Anmeldung

Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH – gemeinnützig –
Berufsfachschule für Physiotherapie
Frau Birgit Berke
Heinrich-Grone-Stieg 2
20097 Hamburg

Bei Rückfragen kontaktieren Sie gern Frau Berke per Telefon 040-23 703-552 oder Mail physiotherapie.hamburg@grone.de.

Über uns

Das Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH -gemeinnützig- gehört zur Stiftung Grone-Schule, die mit ihren bundesweiten Tochtergesellschaften zu den größten privaten Bildungs- und Personaldienstleistern in Deutschland zählt.

Wir bieten Aus- und Weiterbildungen für Pflege- und therapeutische Berufe an und sind nach AZAV zertifiziert. Unsere Räumlichkeiten in der City-Süd sind modern ausgestattet für ein praxisnahes Training. Neben multifunktionalen Arbeitsplätzen und W-LAN verfügen wir über eine umfangreich ausgestattete Teilnehmerküche und eine sonnige Dachterrasse.

