

Modul Beckenboden

Laila Najjari, Dr. med. (Theorie)
Karin Bischoff, Turn- und Sportlehrerin (Praxis)
Brigitt Bohner, Dr. med. FMH (Theorie Anatomie)

Claudia Denzler

hat das BGB-Modul Beckenbodentraining (36 Lektionen) besucht und ist aufgrund ihrer beruflichen Vorbildung und durch die in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten in der Lage, gezielte Beckenbodengymnastik - im Wissen um ihre grundlegende funktionelle Bedeutung im Zusammenhang mit jeglichem WS-Training - auch als Inkontinenz-Prävention einzusetzen, sowie mit Betroffenen problemorientierte Gymnastik zur Erhaltung und Förderung der Kontinenz zu unterrichten.

Kursinhalt

Theorie

Anatomische Beziehungen im weiblichen Beckenboden.
Ätiologie und Pathogenese von Genitaleszensus.
Stuhl- und Harninkontinenz.
Geburt und Beckenboden – was geschieht danach?
Möglichkeiten der Beckenbodenkonditionierung.

Praxis

Bewusstmachen des eigenen Beckenbodens.
Präventive und rehabilitative Übungsformen zur isometrischen, isotonisch-konzentrischen und isotonisch-exzentrischen Aktivierung des Beckenbodens.
Stimulation der reflektorischen Muskelarbeit in Koordination mit der dorsalen und ventralen Rumpfmuskulatur.
Präventive und rehabilitative Anwendungsbeispiele in der Wirbelsäulengymnastik, während und nach der Schwangerschaft sowie bei Harninkontinenz.
Der Beckenboden im Alltag.

Zürich, 28. Februar 2004

Geschäftsführerin


Cécile Anner-Kaiser