

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
15 min	Theorie	Themeneinstieg: Beckenboden <ul style="list-style-type: none"> • Ziele von Beckenbodentraining • Funktion des Beckenbodens • Wissenswertes
45 min	Theorie	Anatomische Grundlagen
60 min	Praxis	Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden
45 min	Pause	
30 min	Theorie	Beckenbodenschwäche <ul style="list-style-type: none"> • Definition und Symptome • Ursachen • Risikofaktoren • Diagnostik • Präventiver Ansatz
60 min	Praxis	Basisübungen
45 min	Theorie	Beckenbodentraining in der Praxis <ul style="list-style-type: none"> • Settings • Beckenbodenkurs Aufbau • Methodik und Didaktik • Einsatz von Kleingeräten • Beckenbodentraining als Teil einer Kursstunde
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Beckenbodentraining mit Kleingeräten
15 min	Theorie	Abschluss, Feedback und Ausgabe der Lehrprobenthemen

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Wiederholung vom Vortag und Klären offener Fragen
30 min	Theorie	Beckenbodentraining – Zielgruppen <ul style="list-style-type: none"> • Beckenbodentraining mit älteren Menschen • Beckenbodentraining mit Schwangeren • Beckenbodentraining mit Frauen nach der Entbindung • Beckenbodentraining mit Männern • Beckenbodentraining mit Fortgeschrittenen
90 min	Praxis	Praxiseinheit: Beckenbodentraining mit verschiedenen Zielgruppen
30 min	Pause	
15 min	Theorie	Beckenbodentipps und -übungen für den Alltag <ul style="list-style-type: none"> • Heben und Tragen • Aufstehen vom Stuhl • Husten und Niesen • Blasentraining • Übungen
30 min	Praxis	Anleitung und Korrektur von Beckenbodenübungen
15 min	Pause	
90 min	Prüfung	Abnahme der Lehrproben 1-8
15 min	Pause	
75 min	Prüfung	Abnahme der Lehrproben 9-15
15 min	Theorie	Abschluss, Feedback und Ausgabe der Zertifikate