

KURSLEITER FÜR BECKENBODENGYMNASTIK

In Zusammenarbeit mit der AHAB-Akademie Berlin

- Kursdauer: 2 Tage, 32 Unterrichtseinheiten
- 20 Fortbildungspunkte
- keine Vorerfahrung notwendig
- Kursgebühr 279,- EUR

ZPP zertifiziert!

- Inhalte:

- Beckenboden
 - o Anatomie
 - o Beckenboden und Körperhaltung
 - o Beckenbodenschwäche und präventive Ansätze
- Praxis im Beckenbodenkurs
 - o Wahrnehmung und Beweglichkeit
 - o Kräftigung
 - o Kontrolle, Haltung und Stabilität
 - o Entspannung
- Kursplanung
 - o Methodik und Didaktik
 - o Einweisung in das Kursprogramm 10 x 60 min
 - o Einweisung in den Präventionskurs und Anerkennung gemäß § 20 SGB V
- Rahmenbedingungen für den Beckenbodenkurs
- Tipps für einen erfolgreichen Start

Das erwartet Dich in der Ausbildung zum Kursleiter für Beckenbodengymnastik

Wir verbinden in der Ausbildung theoretisches Hintergrundwissen mit viel Praxis. Anatomie, Krankheitsbilder und trainingswissenschaftliche Hintergründe dürfen als Basis nicht fehlen, um den Beckenboden und seine Funktionsweise zu verstehen. Damit die Theorie erfahrbar und leicht verständlich wird, legen wir den Fokus auf die Trainingspraxis mit zahlreichen Übungen und Beispielstunden. Unsere erfahrenen Dozenten vermitteln Dir zudem methodisch-didaktische Fähigkeiten, damit Du effektive Workouts planen und kompetent anleiten kannst. **So steht Deinem erfolgreichen Start als Beckenboden-Trainer nichts mehr im Weg! Diese Ausbildung fokussiert sich vorrangig auf ganzheitliche Gesundheitsförderung und Prävention. Unser Hauptaugenmerk liegt zwar nicht auf dem Thema der Rückbildung nach der Schwangerschaft, jedoch erhältst Du auch hier nützliche Tipps.**