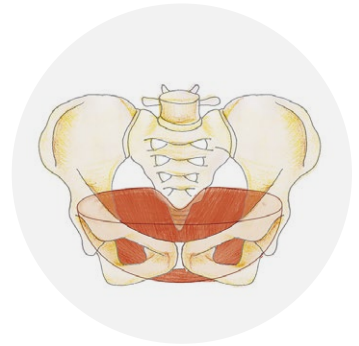


03.– 04. Juli 2021

## Antara® Beckenboden (Basis)

Der Beckenboden ist einer der vier Anteile des Core-Systems. Die Aufgaben der gesamten Beckenbodenmuskulatur ist jedoch viel komplexer und geht über Stabilisation und Core-Funktion hinaus. Der Unterschied zu anderen Beckenbodenkonzepten ist, dass bei Antara die Körperhaltung und die anderen Core-Muskeln immer in die BB-Reha einbezogen werden.



### Kursinhalt

- Vertiefung Anatomie, Funktion, Störungen und Dysfunktionen des Beckenbodens
- Empfehlungen zum Schutz des Beckenbodens im Alltag und im Sport
- Blase, Miktionszyklus, WC Verhalten
- Pathologien: Inkontinenzformen, Senkung
- Verhalten: pro Beckenboden, Miktionskalender, Blasentraining
- Zusammenstellen unterschiedlicher Antara® Beckenboden-Übungsfolgen
- Erarbeiten und anleiten eines aufbauenden Antara® Beckenboden-Kurses
- Praktisches Erarbeiten von Aktivierungs-, Kraftausdauer- Wahrnehmungs-, Ansteuerungs- und Loslass-Übungen (Metaphern, Bilder, etc.)
- Wechselspiel von Entspannungsübungen, Spannungs- und Entspannungs-Zeiten

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen die Anatomie und Physiologie, Funktionen, Störungen und Dysfunktionen des Beckenbodens
- können das Gelernte mit dem Core-Wissen verlinken und entsprechend Übungen anpassen und zusammenstellen
- können Kundinnen mit Inkontinenzproblemen beraten
- beraten über beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag
- können Antara® Beckenboden-Stundenbilder und -Kurse zusammenstellen und durchführen
- kennen die Auswirkungen und Grenzen vom Beckenboden-Training
- kommunizieren mit Gynäkologen und Urologen und arbeiten mit ihnen zusammen

### Dozentin

Heike Frietsch, Antara Ausbilderin mit Schwerpunkt Beckenboden

### Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Weitere Antara® Aufbaukurse folgen 2022

### Voraussetzung

Med. MasseurIn, Med. Therapieausbildung, vorab besuchte Kurse Antara® Teil 1 + 2

📅 Sa – So, 03. – 04. Juli 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 380.00

👥 Nichtmitglieder CHF 510.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial, Farbstifte

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn