

## 22. August + 28. August 2021

# Antara® Beckenboden vor- und nach Geburt

Das Seminar zeigt auf, was die werdende Mutter vor der Geburt wissen muss und es werden sinnvolle Übungen für die Zeit nach der Geburt erarbeitet. Die Übungen erlauben der jungen Mutter in Ruhe, in ihrem eigenen Tempo das Core-System zurückzuerobern und die Belastbarkeit von Transversus, Beckenboden und Rücken zu verbessern.



### Kursinhalt

- Der natürlichsten Ausnahmezustandes der Welt - Aspekte der Schwangerschaft
- Die Mutter nach der Geburt: Wiederaufbau ihrer Core-Funktion, Körperhaltung, Beckenboden und ihre Belastbarkeit – mit Zeit und den richtigen Übungen
- Geburtsformen, der Beckenboden und die Core-Funktionen
- Erste Schritte im frühen Wochenbett, Aufbau und Erweiterungen für das zweite Wochenbett
- Brücke zum klassischen Training, Beckenboden und Core-Reorganisation
- Übungen und Praxis für Wahrnehmung, Aktivierung und Kraft-Ausdauer-Übungen (unterschiedliche Beckenboden-Schichten, Transversus und tiefe Rückenmuskulatur)

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erarbeiten Empfehlungen und Übungen für die werdende Mutter und zur Vorbereitung auf die Geburt
- betreuen umfassend einzelne Frauen oder Kleingruppen vor und nach der Geburt
- setzen die Beckenboden-Reha in ihrer Arbeit ein und ergänzen das Beckenbodentraining mit Körperhaltung und Transversus Schwerpunkten
- arbeiten mit den für die Umsetzung zur Verfügung gestellten Hausaufgaben-Blätter

### Dozentinnen

Andrea Glauser, Geburtsexpertin  
Monika Dartzalis, 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,  
Antara Beckenboden

- 📅 Sonntag, 22. August 2021
- 📅 Samstag, 28. August 2021
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 380.00
- 👤 Nichtmitglieder CHF 510.00
- 👕 Bequeme Kleidung
- ! Mitbringen: Schreibmaterial, Farbstifte
- 📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn