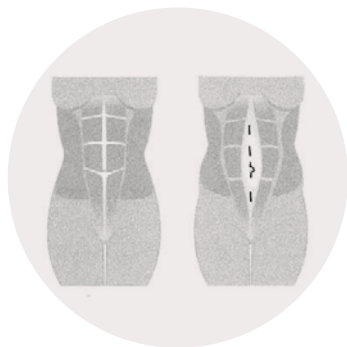


08. – 09. Mai 2026

## Rektusdiastase und Gesundheit

Eine Rektusdiastase (RD) ist nicht nur ein ästhetisches Problem. Die Schädigung der Bauchwand kann zu einer Störung der Rücken- und der Beckenboden-Gesundheit führen. Um an einer RD erfolgreich zu arbeiten, muss das ganze Core-System einbezogen werden. Ein gutes Tape kann die Frauen und Männer in der Reha der Rektusdiastase gut unterstützen.



### Kursinhalt

In diesem Seminar werden die unterschiedlichen Arten einer RD definiert. Es wird gezeigt, wie man eine RD tapen kann und wie die Funktion des Transversus wieder aufgebaut werden sollte, um RD- und BB-sichere Belastbarkeit erreicht wird. Zusätzlich wird, als besondere Übung, die Hypo-Pression erarbeitet.

Die Weiterbildung eignet sich für alle Arten von TrainerInnen und TherapeutInnen sowie Beckenboden-Fachkräfte.

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- können die Art der RD einschätzen und verstehen, wann der PatientIn in medizinische Hände gehört. Sie verstehen den schädigenden Einfluss einer RD auf den Beckenboden und die Rückengesundheit
- verstehen, wie eine RD umfassend getapt werden soll und können das Tape applizieren
- verstehen die Bedingungen und den korrekten Aufbau der Übungen für die geschädigte Bauchwand und das ganze Core-System
- können aus den Test-Übungen RD-Reha-Übungen aufbauen und steigern
- können als Ergänzung eine Hypo-Pression anleiten

### Dozentin

Karin Albrecht

### Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

### Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,  
Med. Therapieausbildung

📅 Fr – Sa, 08. – 09. Mai 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 380.00

👥 Nichtmitglieder CHF 560.00

🛒 Mitbringen: Schreibmaterial