

# BeBo® Gesundheitstraining - Ausbildung zert. Beckenboden-TherapeutIn



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## BeBo® Gesundheitstraining - Ausbildung zert. Beckenboden-TherapeutIn

Modul der Ausbildung [Ausbildung: BeBo® Gesundheitstraining](#)

### EINLEITUNG

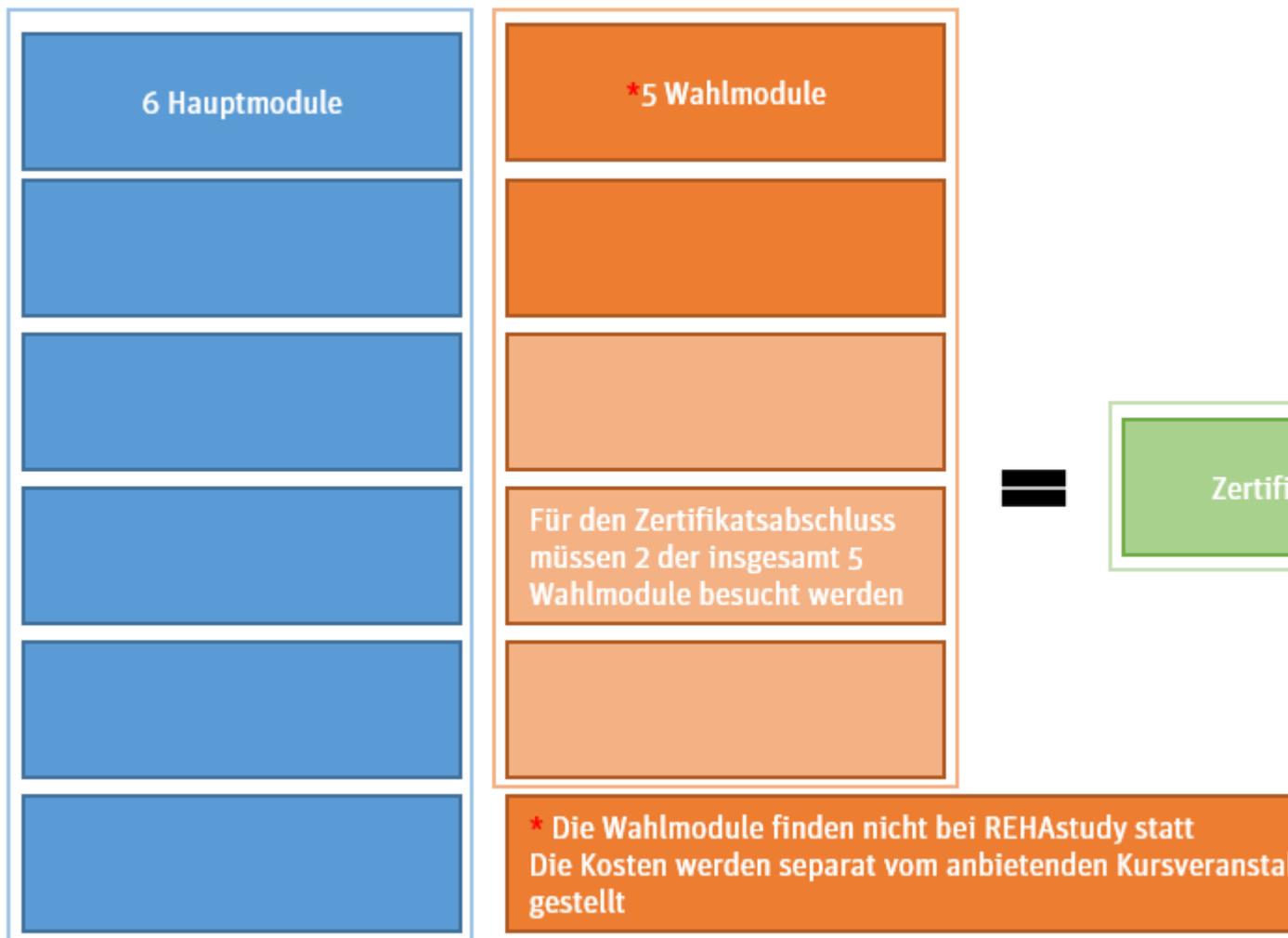
Du möchtest Dein Wissen zu Einzeltherapien von PatientInnen mit Beckenbodenproblematik ausbauen?

In der Ausbildung zum/zur Beckenboden-TherapeutIn lernst Du die Bedürfnisse Deiner PatientInnen besser kennen und die Behandlung individuell sowie zielgerichtet zu gestalten. Neben der Erweiterung des theoretischen Wissens stehen besonders das Erlernen und die Vertiefung der praktischen Fertigkeiten im Mittelpunkt der Ausbildung. Dies verspricht Vielfältigkeit und Spezialisierung in der Beckenboden-Arbeit mit den Betroffenen.

#### Curriculum

Die Ausbildung ist modular aufgebaut

Voraussetzung für diese Ausbildung ist die Grundausbildung zum/zur zertifizierten Beckenboden-KursleiterIn (Module I-III).  
Detaillierte Informationen findest Du [hier](#).



## ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Erkennst Du die Bedürfnisse Deiner PatientInnen.
- Erstellst Du individuelle Therapiepläne.
- Schöpfst Du alle Möglichkeiten der Therapie zielgerichtet aus.
- Kannst Du Erlerntes direkt in die Praxis umsetzen.
- Hast Du die Möglichkeit, Wissen, Erfahrungen und Fragen im Netzwerk zu erarbeiten und auszubauen.

## INHALTE

### DIE 6 HAUPTMODULE

#### Anamnese und Befunderhebung des Beckenbodenproblems

- Anamnese in der Beckenbodentherapie
- Inspektion und Palpation des Beckenbodens in Theorie und Praxis
- Behandlungsansätze beim hypertonen Beckenboden
- Dammverletzung und Behandlung

### **Beckenbodenrehabilitation -Biofeedback, Elektrostimulation und Behandlungsaufbau**

- Anwendung von Biofeedback und Elektrostimulation in Theorie und Praxis (Anwendung am Patienten nur mit entsprechender beruflicher Kompetenz)
- Theorie und Praxis Elektromodulation bei Detrusorüberaktivität
- Vorstellung der Geräte für die Anwendung BF, ES und EM in der Praxis und zuhause
- Hilfsmittel für die Beckenbodentherapie

### **Schmerzhaftes Becken - Schwerpunkt Muskeln**

- Welche Strukturen / Bereiche können dabei eine Rolle spielen?
- Muskuläre Komponenten im Beckenbereich
- Muskuläre Behandlungstechniken
- Triggerpunkte (Haupttriggerpunkte im Beckenbereich)
- Was gehört zum Stabilisationsgürtel?
- Basisübungen

### **Schmerzhaftes Becken - Schwerpunkt Faszien**

- Welche Strukturen / Bereiche können dabei eine Rolle spielen?
- Was sind Faszien und wo sind sie im Beckenbereich?  
Faszienbehandlung • Mobilisation Becken, ISG
- Narbenbehandlung
- Einfluss der Atmung auf das Becken
- Mobilisation Zwerchfell

### **Überaktive Blase oder hypersensible Persönlichkeit? (Theorie-Webseminar ½ Tag\*)**

- Die neurogene Blase
- Spezielle Aspekte der Anatomie und Physiologie Blase / Harnröhre/ Prostata in Bezug auf Blasenstörungen OAB (Overactive bladder) Syndrom
- Differenzierung motorischer und sensorischer Störung
- Therapeutische Interventionen beim OAB Syndrom

\* Die Webseminare finden gemeinsam mit einer weiteren Klasse statt. Die Kursunterlagen werden elektronisch zugestellt

### **Darm- und Stuhlinkontinenz - Tabu und Stigma für Jung und Alt (Theorie-Webseminar ½ Tag\*)**

- Besonderheiten bei Anamnese und Befunderhebung
- Hilfsmittel / Stoma
- Darmmanagement / Fallbeispiele
- Funktionelles Beckenbodentraining beim Stoma-Patienten und bei Stuhlinkontinenz

\* Die Webseminare finden gemeinsam mit einer weiteren Klasse statt. Die Kursunterlagen werden elektronisch zugestellt

# DIE 5 WAHLMODULE

Die 5 Wahlmodule finden nicht bei REHastudy statt.  
Bitte melde Dich direkt bei BeBo für die Wahlmodule an.  
[Hier](#) findest Du die Daten und Informationen zur Anmeldung.

## **Workshops - Männliche Sexualität (Webseminar)**

- Sexualentwicklung des Mannes
- Anatomie des männlichen Genitals
- Sexualstörungen: Ejakulation präcox, erektile Dysfunktion, dranghafte Sexualität, Lustlosigkeit, verzögerte Ejakulation, retrograde Ejakulation
- Sexualstörungen beim Mann kennen und verstehen
- körperliche wie psychische Zusammenhänge der Störungen verstehen
- Körperübungen im Zusammenhang mit den Störungen kennenlernen
- Achtsamkeitsübungen / Atemübungen / BB-Übungen
- Fallbeispiele

## **Workshop - Beckenboden und Sexualität (Webseminar oder Präsenzunterricht)**

- vertieftes Wissen zum Thema Sexualität und dem Zusammenhang mit dem Beckenboden
- kennen der eigenen sexuellen Entwicklungs- und Lernschritte
- kennen der häufigsten sexuellen Störungen, deren Auswirkungen und erhalten Ideen zur positiven Veränderung über Körperarbeit
- Sicherheit im Umgang mit der Sexualität von Klient-/innen in veränderten Lebensphasen erlangen
- Wissen erweitern zu indirekten wie auch direkten Beckenbodenübungen

## **Workshop - Rectusdiastase "Reconnect the net" versus "close the gap" (Webseminar oder Präsenzunterricht)**

- Visuelles Erkennen und genaues Lokalisieren einer Rectusdiastase.
- Kurzer Exkurs: exzentrische versus konzentrische Kraft für eine bessere Trainingseffizienz im Muskelaufbautraining sowie für die Bildung von intramuskulärer Koordinationsfähigkeit und mehr Flexibilität.
- Anwendung Negativtraining zur Schliessung und Kräftigung der geraden Bauchstrukturen und erlernen, weshalb dies bereits in der Rückbildung erlaubt ist.
- Wichtigkeit der Atmung beim Training der Bauch- und Beckenbodenstrukturen erkennen.
- Zusammenhang Rückenschmerzen, Rectusdiastase und Beckenbodenbelastung verstehen?

## **Workshop - Entspannung im Beckenraum - für einen vitalen, dynamischen Beckenboden**

- Praktische Erfahrungen stehen im Vordergrund
- Wahrnehmen, entspannen und vitalisieren des Beckenbodens und Beckenraumes
- Zusammenhang Mund-, Rachen- und Kopfraum sowie kaudal in die Fussregion
- Zielgerichtete Entspannungsmethoden kennenlernen
- Transparente didaktische Strukturen und komplexere Bewegungsabläufe zur Harmonisierung der Muskulatur

## **Workshop -Erfolgreich gegen Senkungen - wirksame, konservative Behandlungsmethoden**

- Vertiefung der Beckenanatomie / Physiologie Pathophysiologie
- Ursachen / Symptome / Diagnose
- Spezifisches Beckenbodentraining zur Stabilisierung der urogenitalen Organe / Musterlektion
- Zusammenspiel des Beckenbodens und der Körperhaltung / Reflexpunkte / Faszien
- Beckenbodenschonendes Alltagsverhalten
- Behandlungsmethoden:
  - Einsatz von Pessare / Hormonen
  - Elektrostimulation, Anwendung Kinesio Tapin
  - Komplementärmedizin

**Um den Zertifikatsabschluss machen zu können, müssen 2 der insgesamt 5 Wahlmodule absolviert werden.**

## **ZERTIFIKATSABSCHLUSS LEISTUNGSNACHWEIS**

- Fallbeispiel erarbeiten mit schriftlicher Dokumentation
- Präsentation des Leistungsnachweises inklusive Reflexion und Fallbesprechung

### **Verleihung des Titels Beckenboden-TherapeutIn bzw. BeBo®-TherapeutIn**

Der Leistungsnachweis dient der Sicherstellung des Theorie-Praxis-Transfers und trägt zur Erweiterung der Fähigkeiten und Identität als Beckenboden-TherapeutIn bei. Durch methodische Reflexion des eigenen Denkens, Wahrnehmens und Handelns im Praxisbezug wird die Handlungskompetenz (Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz) gefördert.

Mit dem Abschluss der Weiterbildung erlangst Du das Zertifikat Beckenboden-TherapeutIn. Therapeutisches Arbeiten ist ausschliesslich mit entsprechender beruflicher Qualifikation möglich. Der Abschluss befähigt nicht, Ausbildungen zu leiten.

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

- Frontalunterricht/Referat
- Diskussion/Lerngespräch
- Gruppenarbeit
- Praktische Übungen/Körperarbeit
- Fallstudium/-besprechung
- Selbstreflexion nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengrösse: 18 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**

**Michaela Huber**

## Physiotherapeutin

- Beckenbodentherapeutin Frau und Mann, Rückbildung, Anorektale Dysfunktionen

Motto: Wende Dich der Sonne zu, dann fällt der Schatten hinter dich.

# KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Bewegungstherapie, Sporttherapie, sowie Hebammen und medizinisches Fachpersonal

- Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Berufsdiplom und die BeBo® Grundausbildung
- Voraussetzung für die Prüfung sind die 6 Hauptmodule sowie zwei absolvierte Wahlmodule.

# VORBEREITUNGS-AUFTRAG



Pflichtlektüre der beiden BeBo® Bücher «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte» sowie «Die versteckte Kraft im Mann»

# LEITUNG

BeBo® Dozenten-Team

# BEMERKUNGEN

Bitte bringe folgendes zum Kurs mit

- Die beiden Bücher aus dem Grundkurs
- Ein kleines Handtuch und ein grosses
- Sofern vorhanden: Vaginal-Sonde

*(falls Du keine eigene hast, kannst Du eine Vaginal-Sonde für CHF 20.- bei der Dozentin vor Ort beziehen: Bitte Barzahlung direkt bei der Dozentin)*

# WEITERE INFORMATIONEN

[Daten\\_Wahlmodule\\_-\\_Beckenboden-TherapeutIn\\_2024.pdf](#)

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
6 Tage	Bad Zurzach	21.06.2024	09.00 - 17.00 Uhr	24171	deutsch	
		22.06.2024	09.00 - 17.00 Uhr			
		31.08.2024	09.00 - 17.00 Uhr			
		01.09.2024	09.00 - 17.00 Uhr			
		06.09.2024	08.30 - 13.00 Uhr			
		17.10.2024	08.30 - 13.00 Uhr			