

# BeBo® Gesundheitstraining - Grundausbildung zert. Beckenboden-KursleiterIn



Bildungszentrum Rehastudy  
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@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

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

# Kursausschreibung

## BeBo® Gesundheitstraining - Grundausbildung zert. Beckenboden-KursleiterIn

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

### EINLEITUNG

Beckenbodengymnastik wird heute von vielen Ärzten als Genesungs- und Präventivmassnahme verschrieben. Stetig wächst die Suche nach qualifiziertem Fachpersonal.

Die BeBo® Ausbildung zum/zur zertifizierten Beckenboden-KursleiterIn wird seit 1996 angeboten. Sie ist ein Güte- und Markenzeichen für eine fundierte Ausbildung für Fachpersonen. Mit den Fachbüchern "Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte" und "Die versteckte Kraft im Mann" ist es gelungen, die Grundlage für qualitativ hochstehende Kurse zu gewährleisten.

Die Ausbildung richtet sich an Personen aus den Fachgebieten Geburtshilfe, Therapie, Training und Gesundheit. Im Anschluss an die Ausbildung besteht die Möglichkeit, ein abwechslungsreiches Weiterbildungsprogramm zum Thema Beckenboden/Beckenbodentraining zu besuchen.

Das bewährte BeBo® Konzept ist klar und verständlich strukturiert, deshalb einfach zu erlernen und nachvollziehbar in der Anwendung und beim Unterrichten. Unterstützt mit verschiedenen Lernmethoden gelingt der Weg vom theoretischen Wissen zur praktischen Anwendung.

Am Ende dieser Ausbildung bist Du in der Lage Beckenboden-Lektionen oder einen Beckenbodenkurs zu leiten.

#### Curriculum

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und besteht aus drei Teilen. Bei uns absolvierst Du die ganze Grundausbildung in einem Rutsch, inklusive weiblicher und männlicher Beckenboden.

Im Anschluss kannst Du auf Deinem neu erlernten Wissen aufbauen und auch die Ausbildung zum/zur zert. Beckenboden-TherapeutIn starten.

### ZIELE

#### Grundlagen des Beckenbodentrainings

Nach diesem Kurs:

- Kennst Du die Aufgaben des Beckenbodens
- Verstehst Du die Funktionen des Beckenbodens
- Verfügst Du über die Grundübungen des BeBo®-Konzeptes zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung
- Sind Dir die BeBo® Grundregeln für den Alltag bekannt
- Kannst Du Deinen eigenen Beckenboden und kannst ihn deutlich wahrnehmen

## **Der weibliche Beckenboden**

Nach diesem Kurs:

- Hast Du die Wirkung der Grundübungen an Dir selber erfahren und kennst die Möglichkeit den Beckenboden im Alltag Beckenboden schonend einzusetzen
- Bist Du in der Lage die 3 Beckenbodenschichten aufzuzeichnen und zu benennen
- Kannst Du die Funktion jeder einzelnen Beckenbodenschicht erklären
- Nennst Du die Ursachen, Symptome und Therapie einer Belastungsinkontinenz, sowie der überaktiven Blase mit und ohne Dranginkontinenz
- Kennst Du die 3 Stadien einer Senkung, erklärst mind. 5 Ursachen und kannst die Übungen in der Umkehrhaltung begründen und anleiten
- Bist Du in der Lage, die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten

## **Der männliche Beckenboden**

Nach diesem Kurs:

- Bist Du in der Lage die drei Schichten des männlichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktion zu erklären
- Benennst Du die Harn- und Geschlechtsorgane des Mannes
- Kannst Du die Ursache, Symptome und Massnahmen verschiedener Inkontinenzformen des Mannes benennen
- Sind Dir die Problematik und Ursachen einer männlichen Beckenbodenschwäche bekannt und Du kannst Übungen dazu begründen und anleiten
- Du kennst den Unterschied der benignen und malignen Prostatahyperplasie
- Du nennst Therapieverfahren und Trainingsintervention
- nennst Ursachen für eine erektile Dysfunktion
- Dir sind verschiedene Störungen der Darmentleerung bekannt und Du kannst Massnahmen ableiten
- Du bist in der Lage die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten

## **Praxistag**

Nach diesem Kurs:

- Verfeinerst Du Eigenkönnen und Deine persönliche Wahrnehmung
- Erweiterst Du Dein Übungsrepertoire
- Verbesserst Du Deine methodisch-didaktischen Kompetenzen
- Hast Du die Grundlagen des Marketings erfahren
- Erarbeitest Du für Dich mögliche Wege zum Aufbau eigener Beckenbodenkurse

# **INHALTE**

## **Modul I - Grundlagen eines Beckenbodentrainings**

- Anatomie und Physiologie von Becken und Beckenboden
- die zwei häufigsten Inkontinenzformen
- Grundlagen zur Senkung
- Zusammenhänge Beckenboden – Zwerchfell und Atmung, Beckenboden – Haltung und Stabilität, Beckenboden – Sexualität und Beckenboden – Blase
- Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag
- Beckenbodentraining – Transfer in die Praxis
- Beckenbodenübungen erfahren und selbständig und korrekt ausführen
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining

- Grobplanung eines Beckenbodenkurses
- Analyse Miktionsprotokoll

### **Modul II - Der weibliche und der männliche Beckenboden**

- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Neurologie der Blase und Miktion und weitere Krankheitsbilder
- Weiblichen Beckenboden: Senkung, Inkontinenzformen und Schwangerschaft, Wochenbett und Rückbildung
- Männlicher Beckenboden: Impotenz, Prostataproblematiken, Darmentleerungsstörungen, Hämorrhoiden und Inkontinenzformen

### **Modul III -Praxistag**

- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Kennenlernen weiterer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens
- Anforderungen im interdisziplinären Verbund sowie strategische Aspekte
- Marketing
- Bewerbung eines Beckenbodenkurses
- Preiskalkulation eines Beckenbodenkurses
- Vertiefende Didaktik und Methodik für das Beckenbodentraining
- Vertiefung in der Planung von Beckenboden-Lektionen
- Erarbeitung von Fallbeispielen
- Klärung offener Fragen zur Prüfungsvorbereitung

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

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

### **Prüfung**

Die Prüfung besteht neben einer Hausarbeit aus einem theoretischen und praktischen Teil.

- Theoretische Prüfung: handschriftliches Beantworten der Fragen, kein Multiple-Choice-Verfahren.
- Praktische Prüfung: PrüferIn wählt aus der ausgearbeiteten Musterstunde eine Übung, die der Gruppe angeleitet werden soll.

Maximale Gruppengröße: 18 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**

Cordula Haselwander



- Sportwissenschaftlerin
- MA in Tanz und Körperwahrnehmung (USA)
- Eigene Praxis für Beckenboden und Bewegungstraining (18 Jahre)
- zusätzliche Qualifikationen: Yogalehrerin u.a.
- Motto: «Deinen Körper bewohnen – eine spannende Reise mit und zu Dir.»

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Bewegungstherapie, Pflege und Hebammen

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Berufsdiplom

## VORBEREITUNGSAUFRAG

Ca. 2-4 Wochen vor Kursbeginn erhältst Du per E-Mail einen Vorbereitungsauftrag.

## LEITUNG

Cordula Haselwander und Tobias Koerth

## BEMERKUNGEN



Die Kursbücher «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte» und «Die versteckte Kraft im Mann» sind nicht im Kursgeld inbegriffen.

CHF 39.- bezahlst Du bei Kursbeginn bei uns am Schalder.

Mit dem Abschluss der Ausbildung erlangst Du das Zertifikat Beckenboden-KursleiterIn Frau und Mann und kannst

Beckenboden-Grundkurse nach dem BeBo® Konzept durchführen.

Die AbsolventInnen können mit entsprechenden Zusatznachweisen in der Schweiz die Krankenkassenanerkennung (QualiCert) beantragen.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
7 Tage	Bad Zurzach	24.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25170	deutsch	
		25.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr			
		26.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr			
		27.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr			
		28.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr			
		28.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr			
		29.05.2025	09.00 - 17.00 Uhr			