

Beckenfit

Ganzheitliches Beckenbodentraining



**Dienstag,
18. Juni 2024
09.00–12.00 Uhr**



B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Diese Fortbildung wurde mit 4 Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung zertifiziert.

In der Schwangerschaft und während der Geburt leistet der Beckenboden Unglaubliches. Danach braucht er Aufmerksamkeit, achtsamen Umgang und passendes Training. Anspannen und Entspannen sind gleichermaßen wichtig, um die Regeneration zu unterstützen und den Frauen Unterstützung bei dem neuen Körpergefühl zu geben.

In dem Seminar lernen Sie beckenfit kennen: ein Übungskonzept, das Wissen, einfache bildhafte Übungen für einen flexiblen, starken Beckenboden mit Entspannung und Sinnlichkeit verbindet. Mit diesen Übungen gelingt es Frauen zum Üben zu motivieren.

Referentin:



Katrin Grabow

Sportlehrerin (FU Berlin)

Gesundheitswissenschaftlerin MPH (FU Berlin)

*Beckenbodentrainerin, Dozentin, Rückencoach
und Sexologin MA (Hochschule Merseburg)*

Termin:

Dienstag, 18. Juni 2024, 09.00 – 12.00 Uhr

Teilnehmergebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**