

# Beckenfit

## Ganzheitliches Beckenbodentraining – Aufbauseminar –



Freitag,  
08. November 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.

Beckenfit ist ein Übungskonzept, das Wissen, einfache bildhafte Übungen für einen flexiblen, starken Beckenboden mit Entspannung und Sinnlichkeit verbindet. Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits an einem Beckenfit Seminar teilgenommen und das Konzept kennengelernt haben.

In diesem Seminar stehen der gezielte Einsatz von Übungen und der Stundenaufbau im Mittelpunkt. Wir werden gemeinsam viele Beckenfit Übungen selbst probieren und anschließend die Erfahrungen, Wahrnehmungen und Übungen besprechen. Wie sich die Übungen in Vorbereitungskurse, Vorsorge, Wochenbett und Rückbildung integrieren lassen und was dabei wichtig ist, steht am Ende des Seminars im Mittelpunkt. Nach dem Seminar können Sie die Anregungen und Übungen direkt am nächsten Tag in Ihrem Alltag umsetzen.

#### Referentin:



#### Katrin Grabow

*Sportlehrerin (FU Berlin)*

*Gesundheitswissenschaftlerin MPH (FU Berlin)*

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

#### Termin:

Freitag, 08. November 2024, 09.00 – 12.00 Uhr, inkl. 15 Min. Pause

#### 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](mailto: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](mailto:bfg.kray@t-online.de) | [www.bfg-kray.de](http://www.bfg-kray.de)



B.F.G. NEWSLETTER  
ABONNIEREN