

Rückbildung und Beckenbodentraining

Neue Ideen und praktische Übungen



Dienstag, 12. März 2024

GenoHotel Karlsruhe

Freitag, 19. April 2024

City Hotel Bad Vilbel

jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr



B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen



Diese Veranstaltung wurde mit 8 Fortbildungsstunden
im Sinne der Hebammenberufsordnung anerkannt.

Beckenbodentraining nur im Liegen und auf dem Hocker? Auf Dauer langweilig.

Es geht auch anders! Mit einfachen Kleingeräten wie Handtuch, Matte und kleinen Bällen können schon bekannte Übungen aufgepeppt werden und bekommen einen anderen Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad.

Übungen im Stand regen die Balance an und über die Tiefenmuskulatur erreicht man mit diesem Training über Muskelketten Beckenboden und Rumpfmuskulatur.

Diese Fortbildung beinhaltet Auffrischung von Anatomiekenntnissen und reichlich praktische Übungen als Repertoire zur Erweiterung von schon bestehenden Kurskonzepten in Theorie und Praxis.

Sie erhalten ein ausführliches Skript mit allen Übungen.

09:00 – 10:30 Uhr **Begrüßung und Theorie Balancetraining
und Muskelketten in Bezug auf Beckenboden**

10:30 – 11:00 Uhr **Erfrischungspause**

11:00 – 12:30 Uhr **Praktische Einheit I**

- Balancetraining ohne Kleingerät
- Besprechung der Übungen

12:30 – 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 – 15:00 Uhr **Praktische Einheit II**

- Übungen mit kleinem Ball
- Besprechung der Übungen

15:00 – 15:30 Uhr **Pause**

15:30 – 17:00 Uhr **Praktische Einheit III**

- Übungen mit Handtuch
- Besprechung der Übungen
- Besprechung von offenen Fragen



Referentin:

Petra Mattenklotz

Hebamme, geprüfte Pilates- und Beckenbodentrainerin
Hebammenpraxis Lippetal

Termine / Orte:

Dienstag, 12. März 2024, 09:00 – 17:00 Uhr

GenoHotel Karlsruhe, Am Rüppurrer Schloss 40, 76199 Karlsruhe

Freitag, 19. April 2024, 9:00 – 17:00 Uhr

City Hotel Bad Vilbel, Alte Frankfurter Straße 13, 61118 Bad Vilbel

Teilnehmergebühr*:

Frühbucher bis zum 01.12.2023 zu 140 €, danach 160 €
Mitglieder des LVBW 130 €

€ 80,00 SchülerInnen und Studierende (Ausweis zur Vorlage!)

Anmeldeschluss: 13. Februar 2024

*Die Teilnehmergebühr beinhaltet ein gesundes Mittagessen zur Wahl,
Kaffee/ Tee und Getränke zur freien Verfügung von 09:00 bis 17:00 Uhr.

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**