

Beckenfit

Ganzheitliches Beckenbodentraining



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

09.00 – 15.00 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)



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, aber auch die innere Einstellung zum Beckenboden spielt eine Rolle. Den eigenen Beckenboden zu kennen, zu wissen, was er braucht, sind wichtige Ressourcen beim Training.

Im Seminar lernen Sie zunächst beckenfit kennen: ein anerkannter Präventionskurs, in dem Wissensvermittlung, sexuelle Gesundheit, einfache bildhafte Übungen für einen flexiblen, starken, wahrnehmungsfähigen Beckenboden mit Entspannung und Sinnlichkeit verbunden werden.

Wir werden gemeinsam nach einem Anatomie-Quickie viele Beckenfit-Übungen selbst probieren, die Erfahrungen, Wahrnehmungen und Übungen besprechen. Wie sich die Übungen in Vorbereitungskurse, Vorsorge, Wochenbett und Rückbildung integrieren lassen und was dabei wichtig ist, wird ausführlich besprochen. Viele Anregungen und Übungen lassen sich 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)*

Seminarzeit:

09.00 – 15.00 Uhr, inkl. 30 Min. Pause

Teilnehmergebühren:

€ 130,00 // 30% Rabatt 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@online.de | www.bfg-kray.de



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