

Beckenboden to go 2 Tage

Ein ausbalanziertes und frei bewegliches Becken stellt die Gesundheit der LWS und Hüftgelenke sowie der umgebenden Faszien langfristig sicher. Die Beckenbodenmuskulatur bildet so einen elastischen Boden für die inneren Organe und trägt wesentlich zur Kontinenz bei.

Da gerade in der Schwangerschaft Beschwerden wie ISG- oder LWS-Schmerzen häufig auftreten, ist in dieser Zeit die Koordination des Beckens besonders wichtig.

Die Muskulatur des Beckenbodens ist - durch ihre zentrale Lage - für die initiale Beckenkoordination v.a. beim Gehen und Laufen verantwortlich. Erst wenn die koordinierte Beckenbodenaktivität in Alltagsbewegungen integriert ist, ist ihre Funktion nachhaltig.

Inhalte:

- 3-D-Anatomie Becken und Biotensegrity
- Vernetzung mit den Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln
- Auswirkung der Beckenposition auf Symphyse, ISG, LWS und Hüftgelenke
- Funktion und Koordination der einzelnen Muskelschichten beim Gehen und in Alltagsbewegungen
- Training mit Alltagsbewegungen, um die Funktion bestmöglich zu erhalten
- Anfertigen eines weiblichen 3-D Beckenbodenmodells,

Didaktik / Methodik:

- Präsentation der Theorie
- praktisch erfahren, üben, anwenden

Kursziel:

Sie kennen die Funktion des Beckenbodens in Bezug auf die menschliche Fortbewegung und das Potenzial dieses effektiven Trainings im medizinisch-therapeutischen Bereich und in der persönlichen Anwendung.

Sie fertigen ein Beckenbodenmodell aus Filz, das sich in die Tasche stecken und für Demonstrationszwecke mitnehmen lässt.

Zielgruppe:

TherapeutInnen, Hebammen, Personen die Bewegung vermitteln

Kursleitung: Gudrun Bäck, Ergotherapeutin, Dozentin der Spiraldynamik®

