

# Beckenbodenkurs für Frauen nach dem BeBo® -Konzept

DMTF+MAB



Der Beckenboden ist jeden Tag kleinen und größeren Belastungen ausgesetzt denen er standhalten muss. Damit er dies über Jahre hinweg gut leisten kann, ist präventives Training und Aufklärung über die Funktion sehr wichtig. Inkontinenz der Blase oder eine Senkung der Gebärmutter ist nicht unbedingt ein Problem des Alters. Harnverlust kann durchaus auch schon bei jungen Frauen auftreten und oft hängen Rückenbeschwerden mit einer Beckenbodenschwäche zusammen.

**Termin:** Samstag, 25. September 2021, 10.00 – 17.00 Uhr



**Seminarleitung:** DMTF Ingrid Feureis, akad. Atempädagogin,  
BeBo® -Kursleiterin, Motopädagogin,  
Franklin® Rückentrainerin

**Veranstaltungsort:** Hotel Herzoghof, 2500 Baden, Kaiser Franz-Ring 10

**Organisation:** Berufsverband der DMTF+MAB Österreichs,  
**Angela Meister**, 0664/49 80 808

**ZIELE und Inhalte:** In diesem Kurs lernt man nochmals die Anatomie des Beckenbodens kennen. Sie ist die Voraussetzung für das BeBo®- Trainingsprogramm. Erst danach kann man den Beckenboden wahrnehmen und mit Übungen die einzelnen Muskelschichten ansprechen. Mit Hilfe von Haltungsschulung, Balanceübungen, Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens und Entspannung gelingt es den Beckenboden fit und reaktionsfähig zu halten. Auch wie man den Beckenboden vor unnötigen Belastungen im Alltag schützt ist Teil des Kurses.

Die Teilnahme ist ausschließlich zur Erweiterung des eigenen Wissens und berechtigt nicht selbst Kurse abzuhalten!

**Seminarbeitrag:** € 105,- für DMTF+MAB-Verbandsmitglieder  
€ 175,- für Nichtmitglieder  
(Kaffee- u. Mittagspause sind in der Kursgebühr inkludiert)

**Teilnehmerzahl:** 10 – max. 15 Personen wie von den Covid-19-Bestimmungen vorgegebenen Abstandsregeln!

**Anmeldung:** Berufsverband der DMTF+MAB Österreich,  
[www.dmtf-mab.at](http://www.dmtf-mab.at) E-Mail: [m.lammer@dmf-mab.at](mailto:m.lammer@dmf-mab.at)

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte und ein Badetuch mitbringen.

**Anmeldeschluss:** 10. September 2021

**Zertifizierung:** 8 FB Punkte

Datenschutzinformation: Wir weisen gem. Artikel 13 DSGVO darauf hin, dass bei unseren Veranstaltungen Fotoaufnahmen gemacht werden, die im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden und alle TeilnehmerInnen sich damit einverstanden erklären, sofern sie dies nicht vor der Teilnahme ausdrücklich widerrufen!