

Fachtagung für Beckenboden und Beckenbodentraining



3. BeBo® Meeting Österreich
29. – 30. März 2019 in Innsbruck

Programm & Workshops

Freitag 29. März 2019

- 14.30 – 15.00 Eintreffen
15.00 – 15.30 Begrüßung durch Mag. Julia Wachter, News von BeBo® und Move Coaches®
- 15.30 – 16.30 **VORTRAG 1:** Dipl. PT Markus Martin „Der Geist ist willig, ...“ – Ursachen funktioneller Störungen des Beckenbodens
- 17.00 – 18.15 **WORKSHOPS: BLOCK A**
Workshop 3 | Workshop 5 | Workshop 8 | Workshop 9
- ab 19.00 Abendessen & geselliges Beisammensein

Samstag, 30. März 2019

- 08.30 – 09.00 Eintreffen
- 09.00 – 11.15 **VORTRAG 2:** Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei Wirkung von Sport und Bewegung auf den Beckenboden in der Schwangerschaft
VORTRAG 3: Narayani Köllmann (Verein Lichen Sclerosus) „Wenn´s juckt, brennt und schmerzt“
- 11.30 – 12.45 **WORKSHOPS: BLOCK B**
Workshop 1 | Workshop 3 | Workshop 5 | Workshop 9
- 12.45 – 14.15 Mittagessen
- 14.15 – 15.30 **WORKSHOPS: BLOCK C**
Workshop 2 | Workshop 4 | Workshop 6 | Workshop 7
- 15.45 – 17.00 **WORKSHOPS: BLOCK D**
Workshop 2 | Workshop 4 | Workshop 6 | Workshop 7
- 17.15 – 17.30 Gemeinsamer Abschluss: Ausblick und Ankündigungen

Workshops am Meeting

- 1. BeBo® – Was ist das?** / Mag. Julia Wachter
Konzept, Arbeitsweise und Organisationsstruktur für alle, die BeBo® noch nicht kennen.
- 2. Aroha® und Kaha®** / Mag. Silke Zeuner
Die Begriffe stammen aus der Sprache der Maori. Ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen, langsamen und entspannenden Elementen und Bewegungen.
- 3. Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus** / Nadine Bernhardt, BSc.
Tolle Übungsideen für neue Stundengestaltungen mit dem Redondoball Plus.
- 4. Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens** / Dipl. PT Karola Brüggler
Das „Viva Balance Training nach Karola Brüggler“ ist ein Beckenbodentraining im ganzheitlichen Sinne für mehr Freude und Balance im Alltag.
- 5. BeBo® Up to Date** / Christine Kaffer
Aus den Bereichen Sport und Therapie gibt es eine Menge zu berichten. Das aktuelle Wissen zum Thema Beckenboden wird zu BeBo® Up to Date gebracht.
- 6. MANN. Beckenboden und mehr** / Georg Juen
Positive Aspekte, einfache Tipps und Erfahrungen aus der Praxis.
- 7. Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga** / Eveline Haslwanter
Damit der Beckenboden seiner natürlichen Schwingung nachkommen und das aktive Beckenbodentraining sanft und ohne Widerstände erfolgen kann, ist es wichtig, dass unser Körper weich und durchlässig ist.
- 8. Die Rolle der Beckenbodenmuskulatur bei der posturalen Kontrolle** / Dipl. PT Markus Martin
Aufgabe, Anforderung, Trainingsrelevanz
- 9. Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik** / Kerstin Hanauer
Aktuelle Erkenntnisse über den Beckenboden in den Monaten nach der Geburt und neue Übungen.

Anmeldung



BeBo® Gesundheitstraining, bebo-austria@beckenboden.com, Tel: +43 (0)5264 43000, www.beckenboden.com
veranstaltet durch MOVE COACHES®, Mag. Julia Wachter | Georg Juen GesnbR, Sonnenweg 24, AT-6414 Mieming,
www.move-coaches.com

Name, Vorname _____ Telefon _____
Strasse _____ PLZ/Ort _____
Email _____ im BeBo®-Team Ja Nein

FREITAG, 29. März 2019

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

17.00 – 18.15 Uhr / BLOCK A

- Workshop 3 mit Nadine Bernhardt
Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus
- Workshop 5 mit Christine Kaffer
BeBo® Up to Date
- Workshop 8 mit Markus Martin
Die Rolle der Beckenbodenmuskulatur bei der posturalen Kontrolle
- Workshop 9 mit Kerstin Hanauer
Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik

15.45 – 17.00 Uhr / BLOCK D

- Workshop 2 mit Silke Zeuner
Aroha® und Kaha®
- Workshop 4 mit Karola Brüggler
Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens
- Workshop 6 mit Georg Juen
MANN. Beckenboden und mehr
- Workshop 7 mit Eveline Haslwanter
Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga

Teilnahme am Abendessen Ja Nein
am Freitag, 29.03.2019, 19.00 Uhr, Kosten: EUR 16,-
Das Abendessen ist für alle BeBo®-Meetingteilnehmer. Wenn du am Abendessen teilnehmen möchtest, ist dies Bestandteil der selbständig gebuchten Halbpension. Ohne Zimmerbuchung ist das Abendessen direkt vor Ort zu zahlen (Getränke nicht inkludiert).

SAMSTAG, 30. März 2019

(bitte gewünschte Workshops ankreuzen)

11.30 – 12.45 Uhr / BLOCK B

- Workshop 1 mit Julia Wachter
BeBo® Was ist das?
- Workshop 3 mit Nadine Bernhardt
Fortgeschrittenes Beckenbodentraining mit dem Redondoball Plus
- Workshop 5 mit Christine Kaffer
BeBo® Up to Date
- Workshop 9 mit Kerstin Hanauer
Der Beckenboden in der Rückbildungsgymnastik

14.15 – 15.30 Uhr / BLOCK C

- Workshop 2 mit Silke Zeuner
Aroha® und Kaha®
- Workshop 4 mit Karola Brüggler
Leichtigkeit in der Aufrichtung – Druckentlastung des Beckenbodens
- Workshop 6 mit Georg Juen
MANN. Beckenboden und mehr
- Workshop 7 mit Eveline Haslwanter
Entspannung der Beckenboden-Reflexzonen mit Yoga

ORT / KOSTEN / ÜBERNACHTUNG

Ort

Alphotel**** Innsbruck
Bernhard-Höfel-Strasse 16, 6020 Innsbruck
Telefon : +43 512 344-333, www.alphotel.com

Kosten

EUR 215,- zzgl. 20% MwSt.
(für zert. BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz)
EUR 245,- zzgl. 20% MwSt. (Nicht Teammitglieder)
inkl. Mittagessen (Samstag, 30.03.2019), Kaffee, Tee und Wasser

Übernachtung/Frühstück

(nicht im Meetingpreis inkludiert - separat buchbar):
Für die Übernachtung ist ein Zimmerkontingent bis 04.03.2019 im Alphotel vorreserviert, die Buchung und Bezahlung des Zimmers erfolgt DIREKT beim Alphotel durch den Teilnehmer selbst. Bitte Buchungscode „BeBo® Meeting 2019“ bei der Buchung angeben!

Mit dieser Anmeldung erkläre ich mich einverstanden, dass Fotos und Videos, die bei dieser Veranstaltung gemacht werden, von Move Coaches® und BeBo® für folgende Zwecke verwendet werden dürfen: Facebook, Instagram, Website, Drucksorten. Dieser Einverständniserklärung kann SCHRIFTLICH bis Mo, 25.3.2019 widersprochen werden. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Organisation des BeBo® Meetings verwendet. Eine Übermittlung der persönlichen Daten an Dritte findet nicht statt.