

mehr als
25 Jahre
Erfahrung



Aus- und Weiterbildungen

BeBo® - Das Erfolgskonzept für den Beckenboden

Über 25 Jahre Erfahrung und Kompetenz schaffen Vertrauen

Becken-
boden
Weiter-
bildungen



BeBo® Das Erfolgskonzept für den Beckenboden

GRUNDAUSBILDUNG - Zert. Beckenboden-KursleiterIn - 3 bzw. 4 Module

Start jeweils am:

- 27.01.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **ONLINE**
- 27.03.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **TIROL/PHYSIOZENTRUM**
- 13.05.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **KÄRNTEN/FBZ**
- 20.05.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **NIEDERÖSTERREICH**
- 13.10.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **ONLINE**
- 28.10.2023 Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings 2-teilig **NIEDERÖSTERREICH**

AUFBAULEHRGANG - Zert. Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung - 3 Module

Start jeweils am:

- 10.03.2023 Modul IV Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung **ONLINE**
- 06.10.2023 Modul IV Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung **ONLINE**

AUFBAULEHRGANG - Zert. Beckenboden-TrainerIn - 5 Pflicht- und 1 Wahlworkshop

- 20.01.2023 Spezielle Trainingslehre Beckenboden **ONLINE**
 - 10.02.2023 Entspannung für den Beckenboden **ONLINE**
 - 24.02.2023 Core Stability **ONLINE**
 - 25.03.2023 Gerätetraining für den Beckenboden **NIEDERÖSTERREICH**
 - 01.04.2023 Faszientraining für den Beckenboden **WIEN**
- plus 1 Wahlworkshop (Fokus Rektusdiastase Basis/Aufbaukurs, Beckenboden im Yoga, Pelvic floor fitness)

AUFBAULEHRGANG - Zert. Beckenboden-TherapeutIn - 4 Pflichtmodule + 2 Wahlworkshops

- 03.03.2023 Leitlinien zur Beckenbodendiagnostik und -therapie **ONLINE**
 - 24.03.2023 Beckenboden Behandlungstechniken Grundlagen **SALZBURG**
 - 15.04.2023 Trainingstherapie für den Beckenboden **NIEDERÖSTERREICH**
 - 16.06.2023 Beckenboden Behandlungstechniken Vertiefung **SALZBURG**
- plus 2 Wahlworkshops (Beckenboden und Sexualität, Überaktive Blase oder hypersensible Persönlichkeit)



Integrale Geburtsvorbereitung

03.11.2023 - Online

mit Tina Stolz (Integrale Familiencoachin,
begabungspsychologische Beraterin)

Jetzt
Platz
sichern!

Weitere zusätzliche Angebote zum Thema Beckenboden finden Sie auf www.beckenboden.com/at.
Klicken Sie einfach auf das jeweilige Angebot, um detaillierte Informationen, aktuelle Preise
und frei verfügbare Plätze zu sehen.

Anmeldung ONLINE unter www.beckenboden.com/de-at/aus-weiterbildung/termine
Anmeldung per Email bebo-austria@beckenboden.com
Anmeldung per Telefon +43 676 9571052

Mag. Julia Wachter / BeBo® Austria, Hauptstrasse 78/Top 19, A-6464 Tarrenz, www.beckenboden.com



BeBo® Austria präsentiert:
**Interdisziplinäre
Fachtagung für
KONTINENZ UND BLASE**

17.03.2023

**#online
LIVE**

EUR 198,- Standardpreis
EUR 175,- für BeBo®-KursleiterInnen mit Lizenz

inkl. Aufzeichnung

EUR 15,- Earlybird Rabatt bei Buchung bis 31.12.2022
Gutscheincode: **EARLYBIRD2023**



**Inkl.
Bewegungs-
pausen &
Möglichkeit zum
Networking**



Interdisziplinäre Fachtagung für Kontinenz und Blase



Freitag, 17.03.2022 | 09.00 – 17.00 Uhr

09.00 – 09.10 Begrüßung

Mag. Julia Wachter, Geschäftsführerin BeBo® Austria

09.10 – 10.10 Muskuläre Mythen und fasziale Fakten zum Beckenboden

Vortrag / Divo G. Müller, Heilpraktikerin und Körpertherapeutin

Evidenzbasierter
Workshop

Verkrampft verkneifen, wenig trinken oder ablenken. Bekannte, jedoch nicht besonders wirkungsvolle Strategien, das Tabu Blasenschwäche Erfolg versprechend anzugehen. Dabei ist die Inkontinenz bei weitem nicht nur ein SeniorInnenproblem. Junge Mütter bis aktive LeistungssportlerInnen leiden ebenfalls darunter. Bislang lag das Augenmerk vorwiegend auf den Stärken der intimen Muskeln. Die Faszienforschung belegt jedoch, dass der funktionelle Beckenboden mit elastischer Belastbarkeit und flexibler Gleitfähigkeit der Kollagengewebe einhergeht. Höchste Zeit also, das innere Trampolin in den faszialen Fokus zu holen und es um spezifische Belastungsimpulse in Training und Therapie zu erweitern.

10.10 – 10.20 Bewegungspause für den Beckenboden – Mag. Petra Herbert, BeBo® Ausbilderin, Sportlehrerin und Trainerin

10.20 – 11.20 Reaktiv- und Schnellkrafttraining für den Beckenboden

Evidenzbasierter
Workshop Helene Moser, PhD, MSc, BSc, Dozentin, Physiotherapeutin, Dipl. Franklin-Methode®-Therapeutin,
Dipl. Bewegungspädagogin, KomplementärTherapeutin in Shiatsu

Reaktivkraft kann im Rehabilitationstraining bei Inkontinenz ein entscheidender Faktor sein. In diesem Workshop wird, basierend auf der Franklin-Methode® und der aktuellen Studienlage, ein Behandlungsaufbau vom exzentrischen Beckenbodentraining über Schnellkraft- bis hin zum Reaktivkrafttraining vorgestellt. Die erlebte Anatomie und der Einsatz von funktionellen und metaphorischen Bildern gehören zur gezielten Aktivierung des Beckenbodens dazu.

11.30 – 12.30 Ernährung für die Blase

Vortrag Karin Ratschiller, Diätologin & Gesundheitsmoderatorin

Was oben rein kommt, muss unten wieder raus! Beides sollte in der eigenen Entscheidung liegen. Ernährung ist die erste und beste Medizin: Wie Mahlzeitenplanung, Lebensmittelauswahl und Naturheilmittel aus der Pflanzenwelt die Blase unterstützen.

12.30 – 13.00 Optional: Networking in Breakout Rooms auf Zoom

13.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.30 Gemeinsam neue Wege gehen – multidisziplinäre Vernetzung zur optimalen Versorgung harninkontinenter PatientInnen

Vortrag Dr. Sophina Bauer, Urologin

Wen soll ich wohin schicken? Wer kann die Betroffenen optimal beraten? Mit wem kann ich mich fachlich austauschen? Kaum ein gesundheitliches Thema ist so tabubehaftet wie Inkontinenz. Und wenn keiner darüber spricht – mit wem sollen dann Betroffene sprechen? Wer kennt sich gut aus und kann mir als TherapeutIn weiterhelfen, wenn ich mehr Abklärung für meine Betroffenen brauche? Für eine bestmögliche Betreuung und Versorgung müssen wir untereinander Tabus brechen und ein gemeinsames, multidisziplinäres Netzwerk aufbauen, das uns allen weiterhilft.

14.30 – 14.40 Bewegungspause für den Beckenboden – Mag. Petra Herbert, BeBo® Ausbilderin, Sportlehrerin und Trainerin

14.40 – 15.40 Ist die Blase nur der Spiegel der Seele?

Vortrag Heike Melfsen, Heilpraktikerin für Physiotherapie, BeBo®-Therapeutin, Fmt-Therapeutin, Epigenetik Coach

Neben Antibiotika und Co. gibt es mehr Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit der Blase einzugehen. Viele Krankheiten sind als Resultat verschiedener Lebensstilfaktoren zu sehen. Im Umkehrschluss gibt es viele Anker, mit denen man in seine Selbstheilung kommen kann. Dabei ist Epigenetik ein wirksamer Mechanismus.

15.50 – 16.50 Leitlinien bei Inkontinenz

Vortrag Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei, Dekanin Freseniushochschule, Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin

Diverse nationale und internationale Leitlinien existieren für unterschiedliche Zielgruppen im Kontext der Beckenbodenarbeit. Grundlage sind vor allem geeignete Studien. Dieser Vortrag zeigt zunächst auf, wie diese methodisch erarbeitet werden und stellt sie im Folgenden vergleichend nebeneinander. Nach entsprechender inhaltlicher Diskussion werden Konsequenzen für die Praxis herausgearbeitet und zusammenfassend dargestellt.

16.50 – 17.00 Verabschiedung

Mag. Julia Wachter, Geschäftsführerin BeBo® Austria

Mit Ihrer abgeschlossenen Buchung erhalten Sie einen Link zum Live-Event sowie einen bis zum 30.4.2023 gültigen Link zur Aufzeichnung der Fachtagung zum Nachschauen. | **Bitte beachten Sie:** Voraussetzung für die Anrechnung von Fortbildungspunkten: 100 % Anwesenheit beim Live-Event. **ÖHG:** Anrechnung von 24 Fortbildungspunkten lt. §37. **ÖGKV:** Anrechnung von 16 ÖGKV PFP® - 2 ÖGKV PFP = 1 Fortbildungsstunde laut GuKG. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.beckenboden.com/at. Programmänderung und Druckfehler vorbehalten.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie telefonisch unter Tel. +43 676 9571052 oder schreiben Sie uns per Mail an bebo-austria@beckenboden.com | www.beckenboden.com