

## Pro Pelvis - Beckenbodentraining

Konzept-ID: 20190327-S9727

<b>Beschreibung</b>	Ein außergewöhnliches Konzept für selektives Beckenbodentraining. Die Kursteilnehmerinnen lernen unter Anleitung von Bewegungsexperten die Ansteuerung ihres Beckenbodens zu optimieren und diesen funktionell mit den umliegenden Strukturen in Synergie zu aktivieren. Die Teilnehmerinnen verstehen den Beckenboden als zentrales Fundament für die Rumpfstabilität Ihres Körpers wahrzunehmen. So werden Rückenschmerzen im späteren Verlauf vorgebeugt. Der Kurs vermittelt Wissen über die physiologische Arbeitsweise des Beckenbodens und bestärkt die Teilnehmerinnen körperliche Ressourcen aufzubauen, um mit neuer Kontrolle über diese in den neuen Lebensabschnitt zu starten.
<b>Handlungsfeld</b>	Bewegung
<b>Präventionsprinzip</b>	Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
<b>Gruppengröße</b>	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer
<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.  Details: Fragebogen und Auswertung
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	weiblich
<b>Zielgruppe: Altersgruppe</b>	18 bis 49 Jahre
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	Der Kurs richtet sich gesunde versicherte' junge Frauen mit speziellem Risiko im Muskel-Skelett-System und im Bereich der motorischen Kontrolle ohne Behandlungsbedürftige Erkrankung des Bewegungsapparats nach der Rückbildungszeit (ca. neun Monate nach der Geburt).
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Steigerung der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur</li> <li>○ Stärkung der Bauch-, Rücken, Beckenbodenmuskulatur und des Zwerchfells</li> <li>○ Erlernen der Ansteuerung des Beckenbodens mit Hilfe von Atemtechnik</li> </ul> </li> <li>• Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufbau von Handlungs- und Effektwissen der funktionalen Arbeitsweise des Beckenbodens</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Soziale Interaktionen und Austausch mit anderen TN</li> <li>○ Gruppen und Partnerübungen</li> <li>• Verminderung von Risikofaktoren <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufbau der effizienten, funktionellen Zusammenarbeit von tiefer Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beckenboden und Zwerchfell (mit Alltagsbezug)</li> <li>○ Aufklärung und Aufbau von Handlungswissen</li> </ul> </li> <li>• Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindungszustände <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erlernen von Entspannung (Entspannung und Bewegung verbinden)</li> <li>○ Wahrnehmung des Beckenbodens steigern</li> <li>○ Atmung fokussieren</li> </ul> </li> <li>• Aufbau von Bindung an gesundheitssportlicher Aktivität <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durch Aufbau von Handlungs- und Effektwissen → Verständnis von Wichtigkeit des ganzheitlichen und dauerhaften Training des Beckenbodens (funktionelle Einheit)</li> <li>○ Vermittlung von alltagstauglichen Übungen, welche ohne großen Zeitaufwand und ohne Hilfsmittelbedarf alleine durchführbar sind</li> </ul> </li> <li>• Verbesserung der Bewegungsverhältnisse <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufklärung über Wichtigkeit des selbständigen Trainings</li> </ul> </li> </ul>
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsteil: spezifische Informationen für Zielgruppe → Aufbau von Handlungswissen zum Thema Beckenboden, Zusammenarbeit mit der umliegenden Muskulatur</li> <li>• Einstimmung: Anfangsentspannung; Wahrnehmung des Beckenbodens, Aktivierungssequenz zur Verbesserung der Ausdauer</li> <li>• Hauptteil: je nach Stundenthema Aufbau der Beckenbodenmuskeln zusammen mit Rumpfstabilisierender Muskulatur</li> <li>• Abschluss: Entspannung; Übertragung der Übungen in den Alltag der Übungen in den Alltag, Hausaufgaben</li> </ul>
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhaltensorientierte Gruppenberatung durch Informationen über die funktionelle Anatomie des Beckenbodens/ praktische Übungen zur Selbsthilfe; dazu auch Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eingehen auf spezifische Situationen der Teilnehmerinnen im Alltag (evtl. Barrieren); gemeinsame Planung von regelmäßiger gesundheitssportlicher Aktivität</li> <li>• Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem Erleben durch Partnerarbeit, Musik</li> <li>• Zielgruppen angemessene Belastungsgrenzen festlegen und besprechen</li> <li>• Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität durch Eigenübungsprogramme und Aufklärung</li> </ul>
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	129,- €

Aktueller Stand: 01/2021