

## Der Beckenboden in den Wechseljahren

24. April / 28. August / 20. November

### Seminarinhalte

- Anatomie und Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens
- Veränderungen in den Wechseljahren
- Inkontinenz, Senkungen, Blasenentzündungen
- Wechseljahresbeschwerden und deren unterschiedliche Ausprägungen
- Hormone und was sie mit uns machen
- Sexualität neu erleben
- Speziell abgestimmte Übungen mit Trainingsprogramm für zu Hause

### Zielsetzung

- Die Signale unseres Körpers richtig deuten können und darauf eingehen
- Unsere Sichtweise in eine positive Richtung lenken
- Entspannt diese Zeit genießen können
- In den Wechseljahren durchlaufen wir einen Prozess des Wandels. Unser Körper schickt uns Botschaften, auf die wir hören und darauf eingehen können. Mit dem richtigen Umgang machen wir daraus eine Zeit der Orientierung, der Stabilität und der Lebenslust.

Start: 16.00 – 20.30 Uhr mit kl. Pausen

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Handtuch und Socken

[www.beckenboden-aktiv.de](http://www.beckenboden-aktiv.de)

## Der männliche Beckenboden

8. Mai / 4. September / 27. November

### Seminarinhalte

- Anatomie und Wahrnehmung der eigenen verborgenen Muskeln im Becken
- Prostata - Funktion und Dysfunktion
- Erektile Dysfunktionen
- häufiges nächtliches Wasserlassen
- Trainingsparameter und Trainingsprogramm für den Beckenboden
- Einbindung der Übungen in den täglichen Alltag
- Falsches Training erkennen und verändern

### Zielsetzung

- Grundkenntnisse Beckenbodenmuskulatur
- Übungsplan als Teil des Alltags
- Prophylaxe für die Prostata
- Schädigendes Verhalten vermeiden
- Verbesserung bei bestehenden Symptomen
- Kraftgewinn erspüren und aktivieren vernachlässigter Muskulatur

Start: 16.00 – 20.30 Uhr mit kl. Pausen

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Handtuch und Socken

[www.beckenboden-aktiv.de](http://www.beckenboden-aktiv.de)

## Seminarprogramm Beckenboden 2020



Bad Schwalbach



Ruth Mensch

### Einsteigerseminar Teil I

25. April / 29. August / 21. November

### Einsteigerseminar Teil II

9. Mai / 5. September / 28. November

### Schwangerschaft/Geburt/Rückbildung

7. Mai / 3. September / 26. November

### Wechseljahre

24. April / 28. August / 20. November

### Der männliche Beckenboden

8. Mai / 4. September / 27. November

### Informationen:

Kursgebühr 78,00 EUR

Anmeldung per E-Mail an:

[info@ensch-aktiv.de](mailto:info@ensch-aktiv.de)

Kursort:

Seminarhaus Ludwig  
Rebhuhnweg 11, 65307 BadSchwalbach

## **Beckenboden** **Einsteigerseminar Teil I**

25. April / 29. August / 21. November

### **Seminarinhalte**

- Problematiken des schwachen Beckenbodens, ihre Ursachen und deren Auswirkungen
- Anatomie und Wahrnehmung der Muskeln des Beckens
- Grundvoraussetzungen für das Training
- Schonung im Alltag
- Komplettes Trainingsprogramm
- Integration des Trainingsprogrammes in den täglichen Alltag

### **Zielsetzung für das Seminar**

- Grundkenntnisse Beckenbodenmuskulatur
- Übungsplan als Teil des Alltags
- Vermeidung einer Beckenbodenschädigung
- Verbesserung bei bestehenden Symptomen
- Kraftgewinn erspüren und aktivieren vernachlässigter Muskulatur

**Start: 9.00 – 13.30 Uhr mit kl. Pausen**

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Handtuch und Socken

[www.beckenboden-aktiv.de](http://www.beckenboden-aktiv.de)

## **Beckenboden** **Einsteigerseminar Teil II**

9. Mai / 5. September / 28. November

### **Seminarinhalte**

**Die Wasserbilanz des Menschen und was heißt das für mich:**

- Wie groß ist mein Blasenvolumen - was ist normal
- Wie viele Toilettengänge sind normal
- Wie viel Flüssigkeit braucht mein Körper
- Warum muss ich nachts auf Toilette und wie kann ich es ändern
- Schlafstörungen, mögliche Ursachen erkennen und verändern

**Inkontinenz**

**Senkungen**

**Blasenproblematiken**

**Toilettenverhalten**

- was kann man auf der Toilette schon falsch machen – Ihr werdet sehen!

### **Zielsetzung für das Seminar**

- Gezielte Informationen und Hilfe bei bestehenden Beschwerden der Beckenorgane
- Prophylaxe, damit Probleme erst gar nicht entstehen
- Verhaltensänderungen herbeiführen durch Wissen und Aufklärung

**Start: 9.00 – 13.30 Uhr mit kl. Pausen**

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Handtuch und Socken

[www.beckenboden-aktiv.de](http://www.beckenboden-aktiv.de)

## **Schwangerschaft - Geburt –** **Rückbildung**

7. Mai / 3. September / 26. November

### **Seminarinhalte**

**Schwangerschaft**

- Die Rolle des Beckenbodens in der Schwangerschaft
- Anatomie und Wahrnehmung
- Trainingsparameter und Trainingsprogramm für den Beckenboden
- Schonung und Entlastung
- Probleme die auftreten können und deren Abhilfe

**Geburt**

- Natürliche Gebärstellungen
- Pressen versus schieben
- Unterstützende Techniken für die Geburt

**Rückbildung**

- Was gehört zur Rückbildung und wann ist sie abgeschlossen
- Intelligentes Bauchmuskeltraining

### **Zielsetzung für das Seminar**

- Informiert, Selbstsicher und Fit durch die Schwangerschaft gehen
- Aufklären und Starkmachen für die Geburt und die erste Zeit danach
- Wichtige Informationen vermitteln, damit diese besondere Zeit entspannt und freudig erlebt werden kann.
- Komprimiertes Wissen auf dem neuesten Stand

**Start: 16.00 - 20.30 Uhr mit kl. Pausen**

Bitte mitbringen:

Sportkleidung, Handtuch und Socken

[www.beckenboden-aktiv.de](http://www.beckenboden-aktiv.de)