

Beckenbodentraining für Sie und Ihn

nach dem  WABASKA Konzept

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, Masseure und med. Bademeister, Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Hebammen sowie andere Bewegungs- und Gesundheitsfachberufe mit staatlichen Examina

Termin:

Grundkurs Aufbaukurs
20. - 21.01.2018 26. – 27.01.2018

Kurszeiten:

1. Tag: 09:00 - ca. 18:30 Uhr; 2. Tag: 09:00 - ca. 15:00 Uhr

Gebühr:

je € 210.-, zzgl. Lizenzgebühr falls gewünscht)

Kursumfang:

je 17 UE

Referent:

Robert Häusler (Physio-, Manual-, PNF- und Sporttherapeut)

Teilnehmer:

min. 12, max. 20

Mitzubringen:

Sportkleidung/-schuhe; Schreibsachen, Handtücher, Laken

Fortbildungspkt.:

je 17

Kursinhalt:

Grundkurs

WABASKA® ist eine Methode, den Beckenboden in seiner Funktion verstehen und erleben zu lernen.



Abbildung aus dem Film, den ganzen Film finden Sie unter: www.wabaska.de/index.php?dir=4896213&User=Admin&headline=&SchID=213



Robert Häusler

WABASKA® als Vermittlungsprinzip ist entwickelt worden, um sich dem Thema Trainierbarkeit des Beckenbodens mit allen seinen vielfältigen Möglichkeiten durch **W**ahrnehmung, **A**tmung, **B**eweglichkeits-, **A**usdauer-, **S**chnelligkeits- und **K**rafttraining nähern zu können, damit danach das Letzte „**A**“, die Integration, in den **A**lltag zu erreichen.

Der Beckenboden stellt durch seine tragende Funktion, die vor allem unbewusst trainiert werden kann, eine besondere Herausforderung dar. Eine Aktivierung mit Haltungs- und Beinachsenkorrektur in Verbindung mit der Wahrnehmung der dabei stattfindenden Muskeltätigkeiten, soll einen Einstieg in das Beckenbodentraining darstellen („Kirschkerne“ war gestern – reaktives Training ist heute). Über das Modell mit dem Schwungtuch, soll der Muskel in seiner Aktivität erlebt und dann mit der Atmung der Synergismus zwischen Beckenboden und Zwerchfell verstanden werden. Das Thema Beweglichkeit beschäftigt sich mit dem Verankerungsprinzip der einzelnen Muskelfaseranteile – z.B. warum X-Beinstellung bei starkem Harndrang oder anderen spezifischen Befundmerkmalen vorkommt (Veränderung der Fußgewölbestruktur vor und nach der Beckenbodenmuskelaktivierung). Abschließend wird dann noch auf die Kraftaufbaustrategien Ausdauer-, Schnelligkeits- und Krafttraining eingegangen, um im Rahmen des Beckenbodentrainings klar zu vermitteln, welche vielfältigen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, das erstrebenswerte Ziel „Harnkontinenz“ und oder Bewegungsfreiheit der Lenden-Becken-Hüftregion im Alltag zu erreichen.

Hinweis: Wer nach dem Kurs die Idee des WABASKA-Konzeptes mit der Wortbildmarke und gleich alle Handouts und Teilnehmerunterlagen zur Durchführung eines ZPP anerkannten Konzeptes für sich nutzen möchte, bekommt gerne gegen eine jährliche Lizenzgebühr die Möglichkeit dazu.

Aufbaukurs:

Im Aufbaukurs soll die Thematik Beckenbodentraining speziell als Schulung am Patienten, Vertiefung der Methodik und Didaktik und die Trainingsanwendungen auch bei Krankheitsbildern besprochen werden. Im Bezug auf die Umsetzung der im Grundkurs vermittelten Übungsvarianten wird auf die Verknüpfung zu Krankheitsbildern wie Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz oder bei Kontinenzstörungen infolge einer Prostataoperation besonders eingegangen. Das Ziel des Kurses ist es Früherkennung und/oder Therapie für die eigene praktische Tätigkeit kennenzulernen, um die Übungsvarianten aus dem Grundkurs, speziell im Bezug auf Krankheitsbilder, übertragen zu können. Des Weiteren geht es um die Trennung zwischen KG Verordnung und ZPP Anerkennung im Rahmen der täglichen Arbeit in der Praxis.

Anerkannt vom VPT zur Lizenzverlängerung KddR-Rückenschullehrer.