

Irene Lang-Reeves / Karin Schlee

Ausbildungen zur BiB-Beckenbodentrainerin und zur EBT-Beckenbodentherapeutin

Schwerpunkt Prävention:

BiB – Alltags und Bewegungstraining für den Beckenboden

Die BiB-Ausbildung vermittelt mehr als Übungen – es ist eine Bewegungsschule. Sie lernen, wie man sich aus dem Becken heraus bewegt, natürlich, dynamisch und ergonomisch richtig, und Sie lernen es zu lehren.

- Sie erhalten ein motivierendes Trainingskonzept: Wie man den Beckenboden in alle Alltagsbewegungen integriert und ihn auf diese Weise dauerhaft schützt und stärkt.
- Die konkreten Übungen – in sechs Schritten aufeinander aufbauend – dienen dazu, funktionell korrekte Bewegungsprinzipien zu verinnerlichen, damit beckenbodengesundes Bewegen zur Selbstverständlichkeit wird.
- Das BiB-Training ist für die Prävention und die Therapie von leichteren Beschwerden hervorragend geeignet. Es lässt die Lust an der eigenen Kraft erleben und verbessert die Bewegungskoordination bei körperlichen Arbeiten, im Haushalt, im Beruf (langes Sitzen oder Stehen) und im Sport.
- Es ist eine Bereicherung und Ergänzung für andere Bewegungslehren wie z. B. Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Luna-Yoga oder Rückenschule.

Schwerpunkt Therapie:

EBT – Evidenzbasierte Beckenbodentherapie

Mit dem präzisen Trainingsprogramm der medizinisch orientierten EBT-Ausbildung behandeln Sie Beckenboden-Patienten gezielt nach Diagnose.

- Sie erhalten ein in jahrelanger Praxis erprobtes und fortlaufend weiterentwickeltes Konzept mit konkreten Leitlinien zur Behandlung der verschiedenen Inkontinenzformen
- Der ganzheitliche Therapieansatz bezieht die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, medizintechnische Möglichkeiten, sowie psychosoziale Aspekte mit ein
- Gezielte Beckenbodenübungen werden individuell für jeden Patienten zusammengestellt und – um langfristigen Therapieerfolg zu gewährleisten – mit konkretem Alltagstraining kombiniert

Ihre Voraussetzungen

Physiotherapeutinnen, erfahrene Trainerinnen anderer Bewegungsschulen, sowie medizinische Fachkräfte mit entsprechender Vorerfahrung können die Ausbildungen BiB und EBT direkt belegen, die Reihenfolge nach ihrer Wahl oder einzeln.

Für Interessentinnen mit weniger Vorerfahrung ist die vorherige Teilnahme am BiB Basis-Kurs verpflichtend.

Männliche Therapeuten sind selbstverständlich willkommen.

Ihre Ausbildung

Sie vertiefen Ihr theoretisches Wissen, werden mit Übungskonzepten vertraut – und lernen Ihre eigene Beckenbodenmuskulatur (noch besser) kennen. Diese Kompetenz erachten wir als sehr wesentlich für Motivation und Behandlungserfolg der Patienten. Besonders die BiB-Trainerin muss selbst verkörpern, was sie lehrt und die Integration Ihres aktiven Beckenbodens in Alltagsbewegungen umsetzen.

Sowohl die BiB als auch die EBT-Ausbildung sind so konzipiert, dass Sie danach sofort mit der praktischen Arbeit beginnen können.

Danach

Nach der Ausbildung bleiben Sie mit uns in Kontakt. Für Fragen, die noch auftauchen, z.B. Rat bei speziellen Patienten, können Sie uns anrufen. Außerdem nehmen wir Sie ins Netzwerk unserer TherapeutInnen auf und leiten Anfragen gerne an Sie weiter.

Die Basis-Ausbildung – das Training für mehr Energie

Leitung: Irene Lang-Reeves

Die Basis-Ausbildung vermittelt die Grundlagen für ein zeitgemäßes Beckenbodentraining – einfach, wirksam, lustvoll. Als fundierte Einführung in das Thema steht es auch ohne Weiterführung Hebammen und Kursleitern im Freizeit- und Fitnessbereich offen.

Ein wichtiger Teil dieses Kurses ist Ihre eigene Beckenbodenselbsterfahrung – damit Sie für die weiterführenden Ausbildungen BiB und EBT gut gerüstet sind.

Theorie

- Anatomie und Physiologie des Beckenbodens, Miktion, Sexualität, Schwangerschaft und Rückbildung, Zusammenhänge Beckenboden, Rücken und Bewegungsapparat
- Pathologie: Belastungsinkontinenz, überaktive Blase, Senkungen, Beckenbodenschwäche, unspezifische und psychosomatische Beschwerden
- Motivation: Der Beckenboden als Quelle von Kraft, Energie und innerer Aufrichtung

Praxis

- Aufbau des physiologisch richtigen, aktiven Muskeltonus im Beckenboden
- Die besten Grundübungen für Wahrnehmung, Kraftaufbau und die ersten Schritte zur Alltagsintegration (Vorübungen, Heben, Treppen steigen)
- Entspannungsübungen und kleine Trancen anleiten, Therapeut sein

Die BiB-Ausbildung

Leitung: Irene Lang-Reeves

Theorie

Anatomie und Physiologie des Beckenbodens, Miktion, die häufigsten Beschwerden (Belastungsinkontinenz, überaktive Blase und Senkungen) und was man guten Gewissens versprechen kann. Weitere Themen sind Sexualität, Psychosomatik, Energie.

Außerdem erfahren Sie, wie die menschliche Bewegungssteuerung funktioniert und wie neue Bewegungsabläufe gehirngerecht und lustorientiert gelehrt und gelernt werden.

BiB-Trainingskonzept

Die meisten BiB-Übungen sind Teilschritte natürlicher Bewegungen und fühlen sich gut an – die „Lust an der Kraft“ zeigt, ob man es richtig macht! Sie sind in der Abfolge so angeordnet, dass die Aktivierung des Beckenbodens und die vollständige Integration in Alltagsbewegungen systematisch erlernt werden kann. Damit lassen sich sowohl konzentrierte Kraftübungspläne erstellen, als auch Kurse für diejenigen zusammenstellen, die für ihren Beckenboden etwas tun wollen, aber keine Zeit zum Üben haben.

Entspannungsübungen und Achtsamkeit in Sprache und Umgang mit den Patienten runden das Trainingskonzept ab und machen es für Heilarbeit und den Fitnessbereich geeignet.

Die vollständige Integration des aktiven Beckenbodens ins tägliche Leben ist in sechs Schritte gegliedert – logisch sinnvoll und überschaubar.

- Schritt 1: Wahrnehmen - Grundlage für effektives Üben
- Schritt 2: Kraft entfalten - die drei Schichten des Beckenbodens aktivieren
- Schritt 3: Transfer in den Alltag - mit den aktivierenden Bewegungsprinzipien
- Schritt 4: In Bewegung bleiben - aktiv Sitzen und Stehen
- Schritt 5: Fortbewegung auf zwei Beinen - mit Beckenboden
- Schritt 6: Körperlich Arbeiten - die Last zur Lust machen

Detaillierte Informationen zum Aufbau und zur Leitung von Kursen

- Wie man die sechs Schritte für Tages- oder fortlaufende Kurse didaktisch aufbereitet, Tipps für Auswahl, Anzahl und Wiederholungen der Übungen
- Motivierendes Training leiten – liebevoll und engagiert
- Wie man die Sprache als Unterstützung für positive Veränderung einsetzt
- Entspannungsübungen, Visualisierungen und Körpertrancen als Rahmenprogramm
- Mit der Hinwendung zum Becken taucht mehr als nur die körperliche Befindlichkeit auf. Wie geht man im Kurs gut mit seelischen, emotionalen und sexuellen Themen um?

Ziel des BiB-Trainings

Die Teilnehmerinnen lernen, sich besser zu bewegen und erreichen durch die aktivierte Körperbasis langfristigen Schutz für ihren Beckenboden und den gesamten Bewegungsapparat. Mehr Kraft, Lust, Lebensfreude und Energie für Sport und körperliche Arbeiten sind die sehr erwünschten Nebeneffekte.

Die EBT-Ausbildung

Leitung: Karin Schlee, Irene Lang-Reeves

Theorie

Beckenbodenfunktion und -dysfunktion werden besprochen und mit den Krankheitsbildern in Verbindung gesetzt: Belastungsinkontinenz (Grad I - III), Dranginkontinenz (sensorisch und motorisch), Überlaufinkontinenz, Defäkationsstörungen, Stuhlinkontinenz (Grad I - III). Sie erfahren, was man differentialdiagnostisch abklären sollte, welche Operationen im Beckenbereich üblich sind, einiges über neueste medizinische Erkenntnisse – z.B. aus dynamischen NMR-Untersuchungen – und die Ergebnisse aktueller Studien. Die Indikationen für den Einsatz von Biofeedback und Elektrostimulation werden besprochen, verschiedene Gerätetypen gezeigt und in der genauen Anwendung erklärt.

EBT-Trainingskonzept

Das EBT-Training umfasst eine überschaubare Anzahl von Übungen für Wahrnehmung, Kraft- und Alltagstraining. Gymnastische Hilfsmittel verwenden wir bewusst nicht. Die Übungen sind funktionell korrekt, indem sie den Muskelketten natürlicher Bewegungsabläufe folgen. Dies begünstigt das Integrieren in Alltagsbewegungen wie Treppen steigen, Gehen, Heben, Tragen und ermöglicht kraftvolles Muskeltraining, das sich richtig anfühlt.

- Mittels eines speziell entwickelten Anamnesebogens erhalten Sie auswertbare Patientendaten. Damit können Sie individuelle Trainingspläne aufbauen.
- Als Basis dienen Beckenbodenübungen mit hoher Intensität. Das Modulsystem ermöglicht es Ihnen, gezielte Übungen auszuwählen; orientiert an Diagnosen
- Sie erhalten von uns erprobte, wissenschaftlich abgesicherte Therapieansätze bei urologischen, gynäkologischen und proktologischen Erkrankungen sowie welches Training nach welchen Operationen sinnvoll und richtig ist

Im Kurs lernen Sie alle Übungen kennen, korrekt ausführen, anleiten und überprüfen – an sich selbst und anderen. Sie bekommen einen Überblick, welche Übungen angezeigt sind bei immobilen, sportlichen, männlichen, weiblichen Patienten und solchen, die keine Zeit zum Üben haben. Außerdem, welche Schwerpunkte Sie bei welchen Krankheitsbildern setzen müssen: Muss eine bestimmte Beckenbodenschicht besonders trainiert werden? Liegt eine Schwäche oder eher eine Verkrampfung vor? Sind Nerven geschädigt?

- Damit können Sie auch einschätzen, bei welchen Krankheitsbildern Biofeedback oder Elektrostimulation Erfolg versprechend sind. Sie lernen, Patienten mit diesen medizintechnischen Geräten anzuleiten und die Behandlung zu überprüfen
- Ein weiteres wichtiges Thema ist die achtsame Berücksichtigung der psychosozialen Aspekte von Inkontinenz – auch für den Selbstschutz des Therapeuten

Anamnesebogen, Miktionsprotokoll, Ausarbeiten von Trainingsplänen nach Fallbeispielen, Info zur Abrechnung mit den Kassen und Anleitung einer Probesitzung dienen dazu, dass Sie unmittelbar nach der Ausbildung kompetente Beckenbodentherapie durchführen können.

Ziel der EBT-Therapie

Die Patienten können ihre Beschwerden rasch und nachhaltig bessern. Nach intensiver Anfangszeit soll der langfristige Erfolg ohne hohe Übungsfrequenz zu erreichen sein, indem sie den Beckenboden schützende und trainierende Alltagsbewegungen erlernen.

Ablauf der Ausbildungen

Die Basis-Ausbildung

Spezielle Vorbereitung auf den Kurs ist nicht erforderlich.

Die Ausbildung umfasst insgesamt 20 Übungseinheiten à 45 min.

Kurszeiten sind Freitag 16 – 19:30 Uhr, Samstag 9:30 – 18:30 Uhr, Sonntag 9:30 – 16 Uhr.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Zum Kurs gibt es ein ausführliches Skript mit allen Übungsbeschreibungen.

Die BiB-Ausbildung

Zur Vorbereitung auf den Kurs dient mein Buch „Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“.

Ein ausführliches Skript mit weiterführenden Inhalten gibt es zum Kurs.

Die BiB-Ausbildung umfasst insgesamt 24 Übungseinheiten à 45 min.

Kurszeiten sind Freitag 14 – 20:00 Uhr, Samstag 9:30 – 18:30 Uhr, Sonntag 9:30 – 16 Uhr.

Mit der maximalen Teilnehmerzahl von 6 Personen ist gewährleistet, dass Sie für die Integration Ihres Beckenbodens in Bewegungen viel Einzelanleitung erhalten.

Sie bekommen am Ende der BiB-Kurses eine Teilnahmebestätigung mit Stundenzahl und Inhalten der Ausbildung. Das Zertifikat erhalten Sie, wenn Sie entweder im BiB-Kurs eine Probesitzung befriedigend anleiten oder uns später ein ausgearbeitetes Kursprotokoll übersenden. Ins Netzwerk nehmen wir Sie gerne auf, sobald Sie regelmäßig nach dem BiB-Konzept arbeiten, oder – im Falle von Yoga-Lehrern etc. – den Einsatz des aktiven Beckenbodens in Ihre eigene Arbeit integriert haben.

Die EBT-Ausbildung

Zur Vorbereitung auf den Kurs erhalten Sie ein umfangreiches Skript über funktionelle Anatomie und Krankheitsbilder und ihre Pathophysiologie.

Das Skript mit allen Übungsbeschreibungen erhalten Sie zum Kurs.

Die EBT-Ausbildung umfasst insgesamt 24 Übungseinheiten à 45 min.

Kurszeiten sind Freitag 14 – 20:00 Uhr, Samstag 9:30 – 18:30 Uhr, Sonntag 9:30 – 16 Uhr.

Bei einer maximalen Teilnehmerzahl von 6 Personen gibt es genügend Raum, dass Sie intensiv angeleitet werden und bereits selbst ausführlich andere anleiten.

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung am Ende des EBT-Kurses können Sie Ihr Zertifikat gleich mit nach Hause nehmen. In jedem Fall erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit Stundenzahl und Inhalten der Ausbildung. Ins Netzwerk nehmen wir Sie auf, sobald Sie regelmäßig nach dem EBT-Konzept arbeiten.

Als Physiotherapeut/in, Krankenschwester/pfleger oder Altenpfleger/in können Sie die Inhalte des Beckenbodentrainings und die apparative Therapie selbstständig anwenden. Als Assistent/in können Sie die Inhalte des Beckenbodentrainings selbstständig anwenden, Therapien wie Biofeedback sind jedoch an die jeweilige Facharztpraxis gebunden.

Die nächsten Termine

Basis-Ausbildung	10. – 12. Februar, 15. – 17. Juni, 14. – 16. September 2012
BiB	9. – 11. März, 12. – 14. Oktober 2012
EBT	20. – 22. April, 9. – 11. November 2012
Fortbildung 2012	im Herbst, Thema und genauer Termin wird noch bekannt gegeben

Kursort

In Gauting (mit der S-Bahn vom HBH München in 25 Min zu erreichen) oder München

Kursgebühren

Basis-Ausbildung: 360,- €, danach kosten BiB und EBT je 390,- €

Ohne Basis-Ausbildung kostet der erste Kurs (BiB oder EBT) 540,- €, der zweite 450,- €

Die umfangreichen Schulungsunterlagen sind im Preis enthalten.

Anmeldung

Melden Sie sich über die Kontakt-Seite der Website oder telefonisch an.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung und teilen Ihnen die Kontoverbindung mit.

Mit der Überweisung der Kursgebühr sichern Sie sich Ihren Platz. Danach schicken wir Ihnen die Unterlagen zur Vorbereitung zu, eine Liste der Übernachtungsmöglichkeiten, Wegbeschreibung und was Sie zum Kurs brauchen.

Rücktritt

Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn können Sie gegen eine Gebühr von 20,- € zurücktreten oder umbuchen, danach ist die Hälfte der Kursgebühr fällig. Bei Nichterscheinen oder Abbruch ist die gesamte Kursgebühr zu zahlen. Sie können jedoch eine/n Ersatzteilnehmer/in stellen oder an einer späteren Ausbildung teilnehmen, wenn noch Plätze frei sind.

Haftung

Wird ein Training wegen Erkrankung einer Seminarleiterin, zu geringer Teilnehmerzahl oder anderer wichtiger Gründe abgesagt, erstatten wir bereits bezahlte Kursgebühren vollständig zurück. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Fragen und Anmeldung

Per Telefon: 089 / 850 42 82

Über E-Mail: info@beckenboden-in-bewegung.de