



Golden Girls - Beckenbodentraining 60plus

In diesem Workshop rücken die Besonderheiten des Beckenbodens nach den hormonellen Veränderungen der Wechseljahre und die Auswirkungen des Älterwerdens bei Frau und Mann in den Vordergrund. Ideen zur Gestaltung eines ganzheitlichen Trainings in den unterschiedlichen Phasen des Alters werden vermittelt.

Ziel des Workshops ist es, Hintergrundwissen und Sicherheit zu gewinnen in Gruppenkursen oder im Personal Training mit dem Schwerpunkt Beckenbodentraining für Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Die Inhalte:

SeniorInnen heute: sportlich, fit, aktiv – und inkontinent? Die Generation 60plus füllt die Fitnessstudios und hält Turnvereine am Leben. Aber was ist mit dem Beckenboden? Die Problematik dieser versteckten Muskulatur bleibt ein Tabuthema. Dabei kann der Beckenboden bis ins hohe Alter trainiert werden.

- Welche Themen interessieren Frauen und Männer in dieser Zeit?
- Welche körperlichen Veränderungen bringen die Postmenopause und das Alter mit sich?
- Wie wirken sich diese körperlichen Veränderungen auf den Beckenboden aus?
- Welchen Einfluss haben typische Alterserkrankungen und deren Medikation auf Kontinenz und den Beckenboden?
- Besonderheiten des Beckenbodentrainings 60plus
- Kursaufbau BeBo® 60plus

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

Dozentin: Dr. Karin Scheurich

Dauer: 6.5 Stunden