



Trainingsgrundlagen und Aufbautraining

Tag 1 - Trainingsgrundlagen: BeBo® Aufbautraining für Gruppen

Inhalt:

Du möchtest nach dem BeBo® Grundkurs weiterführende Beckenboden-Kurse anbieten? Durch eine präzise Standortbestimmung und versierte Trainingsplanung kannst du Teilnehmende mit unterschiedlichen Beckenbodenproblemen zusammenführen und ihnen über längere Zeiträume hinweg ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Trainingsprogramm anbieten. Wir vermitteln dir, wie du die Kursstunden aufbauen und effektive Unterrichtsmethoden einsetzen kannst.

Ziel:

Du erwirbst methodisch-didaktische Fähigkeiten, um fortgeschrittene Beckenbodenkurse, basierend auf dem BeBo® Konzept, zu leiten und kannst deine Kunden/innen langfristig an dich binden.

Du lernst einen systematischen Trainingsaufbau angepasst an die individuellen Zielsetzungen und Beckenbodenqualitäten kennen.

Tag 2 - Trainingsgrundlagen: BeBo® Aufbautraining im Einzel-Coaching

Inhalt:

Du erwirbst die Fähigkeit, den Beckenboden effektiv in Einzel-Coachings während des Trainings zu integrieren. Mittels des BeBo®-Checks wird eine Einschätzung des aktuellen Trainingszustands sowie des Beckenbodens vorgenommen. Ein Phasenmodell für das Beckenboden-Krafttraining sowie grundlegende Prinzipien der Trainingslehre befähigen dich dazu, ein fortgeschrittenes Training erfolgreich zu planen und durchzuführen.

Ziel:

Du lernst, den Zustand des Beckenbodens einzuschätzen und ein gezieltes Aufbautraining im Einzel-Coaching durchzuführen. Du lernst einen systematischen Trainingsaufbau angepasst an die individuellen Zielsetzungen und Beckenbodenqualitäten kennen.

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining