

Beckenfit

Ganzheitliches Beckenbodentraining



Diese Fortbildung wurde mit
4 Fortbildungsstunden im Sinne der
Hebammenberufsordnung zertifiziert.

09.00–12.00 Uhr

B.F.G.[®]

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



In der Schwangerschaft und während der Geburt leistet der Beckenboden Unglaubliches. Danach braucht er Aufmerksamkeit, achtsamen Umgang und passendes Training. Anspannen und Entspannen sind gleichermaßen wichtig, um die Regeneration zu unterstützen und den Frauen Unterstützung bei dem neuen Körpergefühl zu geben.

In dem Seminar lernen Sie beckenfit kennen: ein Übungskonzept, das Wissen, einfache bildhafte Übungen für einen flexiblen, starken Beckenboden mit Entspannung und Sinnlichkeit verbindet. Mit diesen Übungen gelingt es Frauen zum Üben zu motivieren.

Referentin:



Katrin Grabow

Sportlehrerin (FU Berlin)

Gesundheitswissenschaftlerin MPH (FU Berlin)

*Beckenbodentrainerin, Dozentin, Rückencoach
und Sexologin MA (Hochschule Merseburg)*

Seminarzeit:

09.00 – 12.00 Uhr, inkl. 15 Min. Pause

Teilnehmergebühren:

€ 95,00 // 50% für Studierende (Ausweis zur Vorlage)

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.[®], Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.[®]
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



**B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN**