

Beckenbodentraining

Ausbildungen, Methoden, Konzepte und Arbeitsgemeinschaften

Alle hier aufgeführten Methoden und Konzepte können nicht nur von jedem angewendet, sondern auch erlernt werden.

Einige Ausbildungen sowie die AG´s richten sich jedoch nur an medizinisch vorgebildete Personen.

Ganzheitliche Methoden und Konzepte inkl. Beckenboden

www.zilgrei.com

ZILGREI® - Ein ganzheitliches Konzept, auch für die Beckenbodenmuskulatur

Die Wirkung der Zilgrei-Methode beruht auf der Kombination von natürlichen Vorgängen, einer besonderen Atemtechnik und ganz gezielten Körperhaltungen und Bewegungen. Diese werden grundsätzlich nur im schmerz- und beschwerdefreien Bereich ausgeführt.

www.feldenkrais.de

FELDENKRAIS - Eine ganzheitliche Methode, u. a. für den Beckenboden

In vielen Feldenkrais-Lektionen dienen einfache Bewegungen aus unserem Alltag als Ausgangspunkt, die Sie zu Beginn auf Ihre gewohnte Art ausführen. Anschließend werden die einzelnen Elemente dieser Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedene ungewohnte oder unbekannte Arten kombiniert.

Die Fragen zwischen den Bewegungsanweisungen lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Varianten. Auf diese Weise schulen Sie Ihr Unterscheidungsvermögen, bis Sie selbst feinste Unterschiede wahrnehmen können, und entdecken mehr Handlungsalternativen, mehr Möglichkeiten, ein und dieselbe Sache zu tun.

www.franklin-methode.ch/beckebodenpower/

FRANKLIN Methode® aus der Schweiz ist eine dynamische Bewegungslehre, die sich auf den Körper und dessen Funktion konzentriert. <https://franklin-methode.ch/beckebodenpower/>

www.spiraldynamik.com

SPIRALDYNAMIK® - aus der Schweiz kommend, auch in Deutschland.

Der Beckenboden ist das „Impulszentrum der Körpermitte“. Reaktive Schnelligkeit in der Dynamik und Stabilität in der Statik sind die grundlegenden Elemente; sie ergeben sich aus dem „Zusammenspiel des großen Ganzen“... Die «Spiraldynamik» beleuchtet die Bauweise der Anatomie – immer auf der Suche nach konkreten Antworten für die Bewegungspraxis und Therapie. Aus dem grundsätzlichen Bewegungsverständnis von Aufrichtung und Fortbewegung lassen sich Richtlinien ableiten, die für die Therapie bei Problemen des Beckenbodens und des unteren Rückens neue Möglichkeiten eröffnen. Nachvollziehbar und im Alltag umsetzbar. So kann der Beckenboden als Impulsmuskel funktionell bei jedem Schritt geübt werden – um so seine ursprüngliche Schnellkraft und Elastizität wieder zu erlangen.

http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Medizin_201602_BeckenbodenTV.htm

<http://www.spiraldynamik.com/anatomie/becke.htm>

www.beckenbodenmodell.de/methoden-und-konzepte/

www.cantienica.com

Die CANTIENICA®- Methode für Körperform & Haltung ist ein Trainingskonzept, das sich am idealtypischen Gebrauch des Körpers orientiert. Die Entwicklerin der Methode kommt aus der Schweiz.

Methoden und Konzepte speziell für den Beckenboden

www.beckenboden-in-bewegung.de

Zertifiziertes Konzept von Irene Lang-Reeves, Praxis, Kurse und Ausbildungen südlich von München. Dieses Konzept ist geeignet für Gruppen, für die Einzeltherapie und zum Kombinieren mit anderen Bewegungsschulen.

Das Trainingskonzept besteht aus sechs Schritten und ist systematisch erlernbar.

www.beckenbodenkraft.de

Susanne Schwärzler aus Kempten vermittelt mit Begeisterung ihr ganzheitliches Wissen und ihre jahrzehntelange praktische Erfahrung mit dem Beckenboden in Bücher, Kursen und Ausbildungen. Diese Ausbildung richtet sich an interessierte Therapeuten, Physiotherapeuten, Hebammen, Ärzte der Gynäkologie, Urologie, Proktologie und Orthopädie, medizinische Fachkräfte, Pflegekräfte, Sportlehrer, Übungs- und Kursleiter, Logopäden und andere Interessierte, die eigene Beckenbodenkurse anbieten möchten.

www.beckenboden.com/de/

BEBO® - Konzept, aus der Schweiz. Es gibt verschiedene aufbauende Weiterbildungs-Module. Im Mittelpunkt stehen keine bestimmten Techniken, sondern Informationen und Übungen, die sich leicht vermitteln lassen.

Die Fortbildungen richten sich an Personen wie Hebammen, Physiotherapeuten/-innen, Pflegepersonal, med. Praxisassistenten/-innen oder Bewegungstherapeuten/-innen aus den Bereichen Sport, Gymnastik und Fitness.

Für medizinische Fachkräfte

www.tanzberger-konzept.de

Das TANZBERGER-KONZEPT® zur Prävention und Therapie von Beckenboden- und Kontinenzstörungen von Frauen, Männern und Kindern. Es orientiert sich an den systemspezifischen muskulären und organischen Arbeitsabläufen des gesunden Kontinenzsystems von Blase und Darm. Die Fortbildungen richten sich an Physiotherapeuten und Hebammen.

www.physiotherapie-junginger.de

Junginger-Baessler-Konzept, Blasen-hals-effektive, integrative kontrollierte Beckenbodentherapie in 3 Teilen, Basis- und Grundkurs, Ultraschallkurs und Aufbaukurs. Die Fortbildung richtet sich an Physiotherapeuten und Ärzte.

HELLER-KONZEPT - die Fortbildungen nach dem Heller Konzept richten sich an Physiotherapeuten und Hebammen. Es gibt leider keine eigene Homepage zum Heller Konzept.

www.beckenbodenmodell.de/methoden-und-konzepte/

Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaften - je nach Ausrichtung der AG besteht ein Austausch von Fachkräften wie Proktologen, Gynäkologen, Urologen, spezialisierte Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Geriater, Hebammen und Ernährungswissenschaftler zum Thema Beckenboden, Urogenitalbereich und mehr.

www.ag-bbg.de

Arbeitsgemeinschaft BeckenBodenGesundheit e.V. in Bonn

Im August 2010 wurde ein Qualitätszirkel in Bonn gegründet. Hier tauschen Fachkollegen aus o.g. Fachbereichen ihr Wissen aus, diskutieren Patientenfälle und werden durch Fachvorträge aus nah und fern durch aktuelles Wissen angeregt.

Die Arbeitsgemeinschaft unterstützt die unentbehrliche Kooperation und den Austausch unter den Fachdisziplinen.

www.ag-ggup.de/ag-ggup/arbeitskreise

Arbeitskreise befinden sich in verschiedenen Orten Deutschlands, siehe Übersichtskarte auf deren Homepage

Ein bestehende Arbeitskreis „Happy Gyn“ richtet sich an Osteopathinnen.