

## **Kurs - Info**

### **Beckenbodengymnastik**

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

### **Wirksamkeit**

Durch BB-Funktionstraining ( Kraft, Entspannung, Wahrnehmung...) erlangt die BB-Muskulatur wieder ihr physiologisches Gleichgewicht.

### **Ziele**

- Verbesserung bzw. Erhaltung der Sphinkterkompetenz
- Lagesicherung der Beckenorgane
- Wahrnehmung des gesamten BBs und seines Umfeldes ( Bauch-, BB-und Rückenmuskulatur )
- Erlernen des Zusammenspiels von Bewegung, Kraft, Entspannung und Statik
- Mit Stresssituationen besser umgehen lernen
- Aus Gründen der Nachhaltigkeit erfolgt nach Möglichkeit eine Fortführung im Anschluss an die letzte Stunde.

### **Inhalte**

- Bewußtmachen der individuellen Statik des Körpers
- Wahrnehmung des BBs, Bauch-und Rückenmuskulatur
- Entspannung des BBs (auch nach Jacobsen)
- Anatomie des BBs, Wirkungsweise und Funktion
- Integration des Erlernten in das Alltagsleben
- Stärkung persönlicher Ressource, Aufschubstrategien, Miktionsprotokoll

### **Programm/Methodik**

#### **Jede Stunde**

- Bewusstes Gehen, individuelle Wahrnehmung
- kurze Gesprächsrunde (Befinden der Teilnehmer, Fragen der Teilnehmer)
- Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen und mit unterschiedlichen Geräten (z.B. Theraband, verschiedene Bälle, Hocker, Matte ...)
- Übungen verbunden mit der Atmung
- Übungen mit bestimmten Lauten
- Entspannung ( z.B. nach Jacobsen )

#### **1.Stunde**

- Begrüßung, Organisatorisches, Kursüberblick, Vorstellungsrunde, Befinden
- Erste Übungen zur Körperwahrnehmung
- Bewußtes Gehen, Wahrnehmung des BBs, Übungen mit dem Pezziball
- Entspannung

## **12. Stunde**

- Auf Wunsch Wiederholung von bestimmten Übungen
- Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussgesprächsrunde, Entspannung

## **Themenschwerpunkte des Kurses**

- Wahrnehmung des BBs und seines gesamten Umfeldes
- Hilfen für den Alltag erlernen ( z.B. Aufschubstrategien, Hustendreh)
- Anatomie, Wirkungsweise, Funktion des BBs
- Brustwirbelsäulenstreckung/Haltungsschulung
- Muskelstärkende Übungen
- Gespräche über die BB- Problematik, die noch oft verschwiegen wird
- Miktionsprotokoll, Atemübungen, Entspannungsübungen

## **Literatur**

- „Der Beckenboden“ Funktion, Anpassung, Therapie von Renate Tanzberger
- „Beckenbodentraining“ von Susanne Kitchenham-Pec und Annette Bopp
- „Lauf los!...aber richtig“ von Benita Cantieni

## **Infomaterial für die Teilnehmer/innen:**

- Anschauungsmaterial: Anatomie des BBs
- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

## **Selbstverständnis als Gesundheitszentrum**

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum ist P.U.R. davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle. Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

***Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle oder ich Ihnen gerne zur Verfügung.***