



KLOSTER NEUSTIFT  
ABBAZIA DI NOVACELLA

# LEHRGANG

Zertifizierte  
Beckenboden-  
Kursleitung



**BIL  
DUNGS  
HAUS**

---

6. November 2024– 15. Mai 2025

# Zertifizierte Beckenboden-Kursleitung

Beckenbodengymnastik ist eine wirksame Genesungs- und Präventivmaßnahme. Im Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept richtet sich der Fokus auf ein ganzheitliches Training für einen gesunden Beckenboden, Kontinenz, einen starken Rücken und eine erfüllte Sexualität. Das BeBo® Konzept ist klar und verständlich strukturiert, deshalb einfach zu erlernen und nachvollziehbar in der Anwendung und beim Unterrichten. Unterstützt mit verschiedenen Lernmethoden gelingt der Weg vom theoretischen Wissen zur praktischen Anwendung. Der Lehrgang zum/zur zertifizierten Beckenboden-Kursleiter:in nach dem BeBo® Konzept richtet sich an Personen aus den Fachgebieten Geburtshilfe, Therapie, Training und Gesundheit.

## Ziele

Ziel des Lehrgangs ist es einen maßgeblichen Beitrag in der Prävention zum Thema Beckenboden und Inkontinenz zu leisten. Jede Frau, jeder Mann ist mit ihrem/seinem Beckenboden vertraut. Betroffene erreichen eine bestmögliche Lebensqualität. Um dies zu erreichen leiten erfahrene, motivierte, fachlich sowie auch sozial kompetente Kursleiter:innen die Kurse. Ein kompetent und professionell instruiertes Beckenbodentraining kann eine Beckenbodenschwäche und deren Folgeprobleme verhindern. Das Thema Inkontinenz ist an ‚intimer Stelle‘. Der Unterricht muss entsprechend einfühlsam und verständnisvoll gestaltet sein. Beckenbodentraining ist kein Leistungssport. Die Freude an der Arbeit mit Menschen steht im Vordergrund. Der/Die Kursleiter:in wird befähigt, ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Mittel zur Wissensvermittlung sinnvoll einzusetzen. Im Beckenbodentraining ist ein medizinisches Fachwissen erforderlich - sie/er ist sich dieser Verantwortung bewusst.

## Aufbau und Abschluss

Der Einzellehrgang besteht aus 3 Modulen à je 2 Tagen, die Gesamtausbildung aus 4 Modulen à je 2 Tagen. Es ist auch möglich Einzelmodule zu buchen.

## Termine

Modul 1: Grundlagen eines Beckenbodentrainings  
06.11. – 07.11.2024, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Modul 2: Der weibliche Beckenboden  
31.01. – 01.02.2025, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Modul 3: Der männliche Beckenboden  
28.02. – 01.03.2025, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

Modul 3: Praxistag und Prüfung  
14.05. – 15.05.2025, jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

## **Modulinhalte und -ziele**

### **Modul 1: Grundlagen eines Beckenbodentrainings**

#### **Inhalte**

- Anatomie von Becken und Beckenboden
- Die zwei häufigsten Inkontinenzformen
- Grundlagen zur Senkung
- Zusammenhänge Beckenboden-Zwerchfell und Atmung, Beckenboden – Haltung und Stabilität, Beckenboden – Sexualität, Beckenboden – Blase
- Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag
- Beckenbodentraining – Transfer in die Praxis
- Beckenbodenübungen erfahren und selbständig und korrekt ausführen
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining
- Grobplanung eines Beckenbodenkurses
- Analyse Miktionsprotokoll

#### **Ziele**

##### Die Teilnehmenden

- kennen die Aufgaben des Beckenbodens.
- kennen die Funktionen des Beckenbodens.
- verstehen grundlegende Zusammenhänge des Beckenbodens mit anderen Körperregionen.
- kennen die Grundübungen des BeBo® Konzepts zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung.
- kennen die BeBo® Grundregeln für den Alltag.
- kennen ihren eigenen Beckenboden und können ihn deutlich wahrnehmen.
- kennen die Grundlagen für die Grobplanung eines Beckenboden-Kurses.

### **Modul 2: Der weibliche Beckenboden**

#### **Der weibliche Beckenboden**

##### **Inhalte**

- Vertiefung Anatomie des weiblichen Beckenbodens
- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Vertiefung Inkontinenzformen bei der Frau
- Vertiefung Senkungsformen
- Einfache Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung
- Hämorrhoiden
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Erlernen neuer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining – Fortsetzung
- Feinplanung eines Beckenboden-Kurses (Planung einer einzelnen Lektion)

##### **Grobziel**

Die Teilnehmenden können nach Modul 2 Beckenboden-Kurse für Frauen leiten.

## Feinziele

Die Teilnehmenden

- erfahren die Wirkung der Grundübungen an sich selber und kennen die Möglichkeit, den Beckenboden im Alltag zu schützen und schonend einzusetzen.
- sind in der Lage, die drei Schichten des weiblichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktionen zu erklären.
- nennen Ursachen, Symptome und Maßnahmen einer Belastungsinkontinenz sowie einer überaktiven Blase mit und ohne Dranginkontinenz.
- kennen die 3 Stadien einer Senkung, erklären mögliche Ursachen und können anzuwendende Übungen begründen und anleiten.
- kennen Grundlagen zum Beckenbodentraining in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Rückbildung.
- sind in der Lage, die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten.
- können einen Beckenboden-Kurs planen.

## Modul 2: Der männliche Beckenboden

### Inhalte

- Vertiefung Anatomie des männlichen Beckenbodens
- Neurologie und Physiologie von Blase und Miktion
- Vertiefung Inkontinenzformen beim Mann
- Impotenz
- Prostataproblematiken
- Darmentleerungsstörungen
- Hämorrhoiden
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Erlernen neuer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung, Alltagsintegration und Entspannung
- Methodik und Didaktik für das Beckenbodentraining - Fortsetzung

### Grobziel

Die Teilnehmenden können nach Modul 2 Beckenboden-Lektionen und/oder einen Beckenbodenkurs für Männer leiten.

### Feinziele

Die Teilnehmenden

- sind in der Lage, die drei Schichten des männlichen Beckenbodens aufzuzeichnen und deren Funktionen zu erklären.
- benennen die Harn- und Geschlechtsorgane des Mannes.
- nennen Ursachen, Symptome und Maßnahmen verschiedener Inkontinenzformen des Mannes.
- kennen Problematik und Ursachen einer männlichen Beckenbodenschwäche, können Übungen dazu begründen und anleiten.
- kennen den Unterschied zwischen benigner und maligner Prostatahyperplasie.
- nennen Therapieverfahren und Trainingsintervention.
- nennen Ursachen für eine erektile Dysfunktion.
- kennen verschiedene Störungen der Darmentleerung und können Maßnahmen ableiten.
- sind in der Lage, die Grundübungen selbständig auszuführen und im Kurs anzuleiten.

## Modul 3 – Praxistag & Prüfung

### Inhalte Praxistag

- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung des Beckenbodens
- Kennenlernen weiterer Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens
- BeBo® als Marke, Vorteile einer BeBo® Team-Mitgliedschaft
- Möglichkeiten zur Bewerbung eines Beckenbodenkurses
- Preiskalkulation eines Beckenbodenkurses
- Vertiefende Didaktik und Methodik für das Beckenbodentraining
- Vertiefung in der Planung von Beckenboden-Lektionen
- Erarbeitung von Fallbeispielen
- Klärung offener Fragen zur Prüfungsvorbereitung

### Ziele Praxistag

Die Teilnehmenden

- verfeinern ihr Eigenkönnen und ihre persönliche Wahrnehmung.
- erweitern ihr Übungsrepertoire.
- vertiefen ihr Wissen zur Marke BeBo® und lernen die Vorteile einer Team-Mitgliedschaft kennen.
- kennen Möglichkeiten zur Bewerbung eines Kurses und können einen Kurs kalkulieren.
- verbessern ihre methodisch-didaktischen Kompetenzen.
- können exemplarische Fragebögen auswerten und Zusammenhänge erkennen.

### Inhalte Prüfungstag

- Variante 1: Praxistag und Einzelprüfung Frau
- Variante 2: Praxistag und Einzelprüfung Mann
- Variante 3: Praxistag und Doppelprüfung Frau und Mann (Preisvorteil bei Doppelprüfung)

Die Prüfung besteht neben einer Hausarbeit aus einem schriftlichen und theoretischen Teil.

- Theoretische Prüfung: handschriftliches Beantworten der Fragen, kein Multiple-Choice-Verfahren. Bei Doppelprüfung kommt ein Zusatzfragebogen hinzu.
- Praktische Prüfung: Die Prüferin wählt aus der ausgearbeiteten Musterstunde (bzw. bei Doppelprüfung aus den beiden ausgearbeiteten Musterstunden) eine Übung aus, die in der Gruppe angeleitet werden soll.

Ziel Prüfungstag: Abschluss mit Zertifikat

### Methodisch-Didaktischer Ansatz

- Frontalunterricht/Referat
- Diskussion/Lerngespräch
- Praktische Übungen/Körperarbeit
- Fallstudium/-besprechung
- Gruppenarbeit
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

## Zielgruppe/Zugangsvoraussetzungen

Der Lehrgang richtet sich an Gesundheits- und medizinische Berufe (Hebammen, Physiotherapeut:innen, Pflegepersonal und andere Gesundheits- und Sanitätsberufe), an Sexualtherapeut:innen und Sexualpädagog:innen sowie an Bewegungsfachleute aus Sport, Gymnastik und Fitness.

## Umfang

Der Lehrgang à 3 Module umfasst 42 Stunden à 60 Minuten (64 Weiterbildungsstunden à 45 Minuten) zzgl. Selbststudium bzw. mit 4 Modulen 56 Stunden à 60 Minuten (86 Weiterbildungsstunden à 45 Minuten) zzgl. Selbststudium.

## Lehrgangsabschluss

Mit dem Abschluss des Lehrgangs erlangen Sie das Zertifikat Beckenboden-Kursleitung und sind befähigt Beckenbodenkurse nach dem BeBo® Konzept durchzuführen. Mit dem erfolgreichen Abschluss können Sie bei BeBo® die Lizenz beantragen. Als registrierte Beckenboden-Kursleiterin mit Lizenz dürfen Sie den Namen BeBo®-Kursleiter-/in verwenden, werden auf der Website [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com) gelistet und profitieren von vielen weiteren Vorteilen wie bspw. fachlicher Austausch im Forum, Werbemittel, Bilder, Vergünstigung bei Material und Weiterbildungen.

## Referent:in

Christine Kaffer, Geschäftsführerin BeBo® Deutschland, Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Reha, Uro-Therapeutin

## Preis

Der Lehrgang umfasst je nach Buchung 6 Tage bzw. 8 Tage. Die Lehrgangsunterlagen sind im Preis inbegriffen. Pflichtlektüren und Materialien sind nicht inbegriffen. Infos dazu erhalten Sie im Bildungshaus Kloster Neustift.

Teilnahmebeitrag für Modul 1, Modul 2 Frau und M3 (Einzelprüfung)	1.230,00 EUR
Teilnahmebeitrag für Modul 1, Modul 2 Frau, Modul 3 Mann und M3 (Doppelprüfung)	1.740,00 EUR
Preis pro Modul (M1, M2 Frau oder Mann)	410,00 EUR
Modul 3 und Doppelprüfung (Beckenboden Frau und Mann)	510,00 EUR

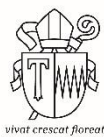
## ECM-Akkreditierung

Jedes Modul ist mit 22,4 ECM-Punkten akkreditiert.

## Anmeldung

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das digitale Anmeldeformular, welches Sie unter [www.bildungshaus.it](http://www.bildungshaus.it) finden.

Für weitere Informationen bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Mail an uns zu wenden.



**KLOSTER NEUSTIFT**  
**ABBAZIA DI NOVACELLA**

Bildungshaus Kloster Neustift  
**Ansprechpartnerin: Andrea Hauser**

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)  
Tel. +39 0472 824 362  
andrea.hauser@kloster-neustift.it  
www.bildungshaus.it