



WABASKA - Beckenbodentraining Grundkurs

Zielgruppe:

Personen zwischen 18 und 75 Jahren ohne Geschlechtsbezug,
vor allem mit:

- Besonderer Belastung des Harn - & Verdauungsapparates
- Überbeweglichkeit / Bindegewebsschwäche im Lumbosakralen Übergang
- Besonderer Belastung des Haltungs- & Bewegungsapparates
- Medikation die sich auf den Harn-, Verschluss- oder Stützapparat auswirken können (im Sinne eines verstärkten Harndranges, den die Teilnehmer so lange wie möglich im Leben unter Kontrolle halten können sollen)
- Schwach ausgeprägter Muskulatur & Haltungsschwächen
- Haltungsfehlern
- Neigung zu Spannungsbedingten Muskel- & Becken-Rücken-Hüftproblemen

Bei allen Teilnehmern gilt der Grundsatz, dass sie zum Zeitraum des Kurses ohne für das Gebiet bestehende Behandlungsbedürftige Erkrankungen teilnehmen.

Absolute Kontraindikationen für dieses Programm der präventiven Beckenbodengymnastik:

- Akute maligne Prozesse im Unterleib und damit im Zusammenhang stehende Systeme
- Akute Entzündungen
- Radikuläre Beschwerden
- Akute Bandscheibenvorfälle
- Schwere internistische Erkrankungen (kardiale Belastbarkeit mind. 1 Watt pro kg Körpergewicht)

Ziele der Kursmaßnahmen:

Gesundheitswirkungen (des Kursteilnehmers) durch

- Stärkung der physikalischen Gesundheitsressourcen
 - KörperWahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit
 - **A**tmung
 - **B**eweglich-/ Dehnfähigkeit
 - **A**usdauer
 - **S**chnellkraft / Reaktionsfähigkeit
 - **K**raft (Konditionell und Koordinativ) sowie
- Verbesserung der Bewältigung von Inkontinenzepisoden im **A**lltag
- Gezielte Meidung und Minderung von Risikofaktoren bzw. – verhalten
- Stärkung psychosozialer Ressourcen wie Grundbestimmtheit, Handlungs- und Effektwissen, soziale Unterstützung
- Stabilisierung und Verbesserung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens

Verhaltenswirkungen (des Kursteilnehmers) durch

- Aufbau der Fähigkeit der gesundheitlichen Eigenkontrolle
- Förderung von Unterleibsentlastendem- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag
- Verbesserung des Selbstvertrauens und der Selbstmotivation durch Reduzierung der Teilnahmebarrieren
- Aufbau von Bindung an geeignete Trinkgewohnheiten und dem innerem Verlangen an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität

Verhältniswirkungen (der auf den Kursteilnehmer einwirkenden Umstände) durch

- Systematische Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Qualitativ hochwertige Angebote 
- Qualifizierte Kursleiter aus der WABASKA - Beckenbodentrainerausbildung
- Adäquate Räumlichkeiten

Umfang & Kursdauer:

8 Einheiten zu je 60 Minuten Dauer in je 2 Abschnitten