



Abschlusszertifikat

Frau Sabine Poguntke, An der Mainte 14, 31039 Rheden

hat an der Weiterbildung für Hebammen zur Kursleiterin für Beckenboden- und Kontinenz-Training:

„Kraft aus der weiblichen Mitte“

mit insgesamt **54 Unterrichtsstunden** erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung besteht aus **drei Modulen** mit folgenden Inhalten:

- ☉ Anatomie und Physiologie des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur, der Atmung und des Miktionsprozesses
- ☉ Der Beckenboden in den weiblichen Lebenszyklen und die Bedeutung der Hormone, Belastungen in Schwangerschaft und Geburt
- ☉ Beckenbodenwahrnehmung und Beckenboden-Training, Massagen und Entspannung im Frühwochenbett
- ☉ Dysfunktionen und Pathologie des Beckenbodens
- ☉ Aufbauendes Muskeltraining, Sphinkter-Training, Training nach den Prinzipien des Biofeedbacks
- ☉ Beckenbodentraining mit Hilfsmitteln
- ☉ Rücken schonendes und Beckenboden stärkendes Verhalten im Alltag
- ☉ Sitzgymnastik, auch für ältere Frauen
- ☉ Sexualität, Lust und Freude am Beckenboden
- ☉ Chancen für sexuell traumatisierte Frauen
- ☉ Organisation und Kurskonzepte

Diese Weiterbildung ist Evidenz basiert.

Kursleiterin: Linda Tacke

Staatl. Anerkannte Tanzpädagogin, Fachübungsleiterin
Rehabilitationssport für Orthopädie und Neurologie,
Bebo-Trainerin

Hamburg, den 10.11.2016

Linda Tacke