

Diplomausbildung Beckenbodentraining nach Claudia Amherd

Die Diplom-Ausbildung richtet sich an BewegungspädagogInnen, GymnastiklehrerInnen, WellnesstrainerInnen, YogalehrerInnen, Hebammen, PhysiotherapeutInnen., GynäkologInnen, PädagogInnen, TherapeutInnen und therapeutisch bzw. körpertherapeutisch Tätige. Das Kompaktseminar basiert auf bewegungspädagogischen Prinzipien und eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und Fitnessgrades.

Ziele der Ausbildung

Sie können Gruppenkurse oder Privatlektionen in Beckenbodentraining selbständig und auf eigene Rechnung durchführen.

Das Kompaktseminar dient der Prävention und Behandlung von Beckenbodenfehlfunktionen und deren Folgen wie z.B. Urin- und Stuhlinkontinenz, Reizblase, Organsenkungen, Prostatavergrößerung, Erektionsstörungen, Dyspareunie, Vaginismus, Schwierigkeiten einen Orgasmus zu erleben, Kreuzschmerzen, Beckenschmerzen usw. Im Zentrum des Trainings steht die feine Wahrnehmung, entspanntes Kräftigen und Tonusregulierung der inneren Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen vernetzen den Beckenboden mit Rücken, Bauch, Becken und Beinen.

Das präzise, gezielte sinnliche Training der Beckenbodenmuskeln ermöglicht:

- Ausrichtung und Mobilisation des Beckens
- Aufspannen der Wirbelsäule, Verbesserung der Haltung
- Optimaler Gebrauch des Beckenbodens im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, bei der Sexualität
- Vernetzung, gelöste Spannkraft und aktiver Einsatz der Tiefenmuskulatur Ihres Körpers
- Sinnliches Training für mehr Wohlbefinden

Inhalt der Ausbildung

- Anatomie und Physiologie des Beckenbodens und der Beckenorgane von Mann und Frau
- Vernetzung des Beckenbodens mit Becken, Rücken, Beinen und Bauch
- Auswirkungen einer gesunden Beckenbodenmuskulatur auf Haltung, Atmung und Bewegung
- Pathologie: von Inkontinenz bis Vaginismus der Frau und Erektile Dysfunktion beim Mann
- Folgen einer Beckenbodendysfunktion
- Praxis: 60 Übungen, deren Aufbau und Modifikationen für Frauen und Männer jeden Alters und aller Fitnessgrade
- Didaktik: Unterrichtsgestaltung und Anleitung der TeilnehmerInnen
- Coaching: Wie Sie TeilnehmerInnen sicher durch die Übungen führen
- Exakter Aufbau eines 6 wöchigen Kursprogramms
- Evaluation und Diplomierung.

Dauer und Aufbau der Ausbildung

Die Diplomausbildung Beckenbodentraining gliedert sich in 4 Ausbildungsteile. Alle Ausbildungsteile sind obligatorisch.

- 6 Webinare à 60 Minuten, während 6 Wochen (60 Minuten pro Woche)
- 3 Tage Kompaktseminar
- Praxisnachweis von 50 Lektionen à 60 Minuten
- 1 Evaluationstag nach 3-4 Monaten

Ausbildungsteil 1 – Webinar:

Webinar à 6 Lektionen während 6 Wochen. Sie nehmen einmal pro Woche zu vorgegebener Zeit an einem Webinar teil.

Was ist ein Webinar?

Ein Seminar im Internet. Sie erhalten ein Passwort für Ihr Login und können von jedem Ort am Seminar teilnehmen. Voraussetzung ist lediglich ein Internetanschluss und ein Headset.

Ausbildungsteil 2 – Kompaktseminar

Das Kompaktseminar dauert 3 Tage und findet am jeweiligen Ausschreibungsort statt. Das Kompaktseminar findet in Kleingruppen von 5-12 TeilnehmerInnen statt.

Ausbildungsteil 3 – Praxis

Im Anschluss an das Kompaktseminar erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat, das Sie bis zur definitiven Diplomierung dazu berechtigt, sofort selbständig Gruppenkurse oder Privatlektionen zu unterrichten. Zur Diplomierung ist ein Praxisnachweis von 50 Lektionen à 60 Minuten erforderlich. Maximal 40% können Sie als Vorbereitungszeit anrechnen. D.h. Sie unterrichten effektiv 30 Lektionen.

Belegung des Praxisnachweis:

Listen Sie bitte Teilnehmerzahl, Ort, Datum und Dauer der Lektionen auf.

Ausbildungsteil 4 – Evaluierung

Die Evaluierung gliedert sich in eine Prüfung und einen Follow-Up.

Die Prüfung verläuft wie folgt:

- Schriftliche Prüfung à 90 Minuten
- Praxisunterricht à 20 Minuten
- Feedbackrunde

Kursunterlagen und Material

- Ausführliches Trainermanual mit 60 exakt beschriebenen Übungen
- Aufbau eines 6-wöchigen Gruppenkurses
- 1 Buch ‚Beckenbodentraining – Fitness für den kostbarsten Muskel der Frau‘ von Claudia Amherd
- 2 Jonglierbälle

Kosten

Das Diplom berechtigt zur Durchführung von Gruppenkursen und Privatlektionen auf eigene Rechnung, zur Nutzung des Logos des Beckenbodenzentrums. Mit dem Diplom erhalten Sie eine Mitgliedschaft im Qualiclub bis Ende des folgenden Jahres. Es berechtigt nicht zur Durchführung von Aus- und Weiterbildungen.

Kosten Diplomausbildung

951.-Euro

Ermässigung

Bei Sofortzahlung des ganzen Betrages erstatten wir Ihnen 2% Skonto: 931.98 Euro
Der Diplomkurs ist definitiv gebucht mit Eingang der Kursgebühren.

Ratenzahlung

5 Raten zu 199.71 Euro
Für Ratenzahlungen berechnen wir eine einmalige Zinsgebühr von 5%.
Der Diplomkurs ist definitiv gebucht mit Eingang der ersten Rate.

Preisgestaltung für Ihren Unterricht

Für Ihre Arbeit mit Beckenbodentraining empfiehlt sich folgende Preisgestaltung:

Fortlaufende Gruppenlektionen à 60 Minuten:
15.- bis 25.- Euro / 20.- bis 40.- sFr

Personal Training à 60 Minuten:
55.- bis 80.- Euro / 80.- bis 120.- sFr

Termine

2010

Kurs 1

Webinar

Montag 19:00-20:00

18.1./25.1./1.2./8.2./15.2./22.2.

Kompaktseminar

Fr-So 10:00-18:00

26.-28. Februar

Seminarort: Mallorca

Kurs 2

Webinar

16.3./23.3./13.4./20.4./27.4./4.5.

Kompaktseminar

Do-Sa 10:00-18:00

13.-15. Mai (Auffahrt)

Seminarort: Basel

Kurs 3

Webinar

Dienstag 19:00-20:00

7.9./14.9./28.9./5.10./12.10

Kompaktseminar

Fr-So 10-18:00

15.-17. Oktober

Seminarort: Mallorca

Anmeldung zur Diplomausbildung Beckenbodentraining nach C. Amherd

Konzept, Durchführung und Leitung

Claudia Amherd, Expertin für Beckenbodentraining und Vaginismustherapie, Autorin

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zur Diplomausbildung Beckenbodentraining nach Claudia Amherd an:

- Kurs 1**
Webinar: Mo 19:00-20:00 18.1./25.1./1.2./8.2./15.2./22.2.
Kompaktseminar: 26.-28. Februar
Prüfung: 24. Mai (Pfungstmontag)
Kurskosten: € 951.-
Kursort: Mallorca, 10 h – 18 h

- Kurs 2**
Webinar: 16.3./23.3./13.4./20.4./27.4./4.5.
Kompaktseminar: Do-Sa 13.-15. Mai (Auffahrt)
Prüfung: So 5. September
Kurskosten: € 951.-
Kursort: Basel, 10 h – 18 h

- Kurs 3**
Webinar: Di 19:00-20:00 7.9./14.9./28.9./5.10./12.10.
Kompaktseminar: Fr-So 15.-17.10.
Prüfung: 13. Februar 2011
Kurskosten: € 951.-
Kursort: Mallorca, 10 h – 18 h

Anmeldungen sind verbindlich. Ihr Platz ist definitiv reserviert nach Eingang Ihrer Zahlung, bzw. nach Anzahlung Ihrer ersten Rate. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Im Kursgeld inbegriffen ist das ausführliche Trainer Manual und das Arbeitsmaterial. Bei Abmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn werden € 150.- verrechnet.

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Tel..... Fax.....

E-Mail..... Homepage.....

Geb.Datum..... Beruf.....

Ort, Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung und Angaben zu Ihrer Person bitte an:

info@beckenbodenzentrum.ch oder

Claudia Amherd
Sant Jaume 17a, esc. 2, 4c
ES-07012 Palma de Mallorca, Baleares

Konto

Claudia Amherd, Sabadell Atlántico
07013 Palma de Mallorca, Spanien
IBAN: ES68 0081 0159 60 0001261927
Swift|BIC: BSABESBBXXX

Angaben zu Ihrer Person

Dieser Fragebogen ermöglicht uns, etwas über Ihre Vorkenntnisse zu erfahren. Wir behandeln Ihre Angaben selbstverständlich vertraulich. Es werden keine Daten an Dritte weitergegeben.

**Haben Sie eine Aus- bzw. Weiterbildung in einem der folgenden Bereiche?
Bewegungspädagogik, Gymnastik, Paramedizin, Körpertherapie, Fitness, Hebamme,
Pädagogik. Wenn ja, welche? Bitte Kopie des Diploms beilegen.**

.....
.....

Was ist Ihre jetzige Tätigkeit?

.....
.....

Ihr Arbeitgeber / falls Selbständig: Ihre Arbeitsadresse

.....
.....

Wie sind Sie auf unsere Ausbildung gestossen?

.....
.....

Wie möchten Sie das Beckenbodentraining nach Claudia Amherd weitergeben?

.....
.....

Ort, Datum..... Unterschrift.....