

Workshop

Der Beckenboden, vernachlässigt und vergessen?

(Voraussetzung: Keine)



Der Beckenboden hat drei Hauptaufgaben:

- Stabilisierung: Der Beckenboden stützt das Becken und sorgt dafür, dass die Organe im Bauchraum (Darm, Harnblase und Gebärmutter) an ihrem Platz bleiben.
- Kontrolle: Der Beckenboden hilft bei der Schliessmuskelkontrolle von Harnröhre und After. Beim Stuhlgang und Wasserlassen entspannen sich die Beckenbodenmuskeln – bei Frauen ausserdem beim Geschlechtsverkehr und bei der Geburt.
- Aufbau von Gegendruck: Beim Husten, Niesen, Lachen, dem Heben schwerer Gegenstände entsteht Druck. Der Beckenboden baut dann Gegendruck auf und verhindert zum Beispiel, dass in solchen Momenten Urin abgeht.

Kursinhalt:

Basiswissen Anatomie/Physiologie

Die häufigsten Krankheitsbilder in Folge eines schwachen Beckenbodens

Funktion und Dysfunktion des Beckenbodens verstehen

Fehlhaltung und Haltungskorrektur

Beckenboden durch gezielte Übungen kennenlernen und stärken

Kursdatum:

Donnerstag, 07. Mai 2026, 18:30 Uhr bis ca. 22:15 Uhr

Kursdauer: 3 Stunden à 60 Minuten

Kurspreis:

CHF 100.00 inkl. Handout

Dozentin:

Petra Prader, dipl. Physiotherapeutin

Anmeldung:

Online über unsere Plattform www.trisana.ch