

BECKENBODEN & CORE – Aufbau, Integration & funktionelle Dynamik

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Diese Fortbildung richtet sich an Trainerinnen und Trainer, die ihr Wissen im Bereich Beckenboden und Core vertiefen möchten – ideal auch für alle, die bereits Grundlagen in Rückbildung oder Basisausbildungen vermittelt bekommen haben.

Im Mittelpunkt steht die funktionelle Weiterentwicklung. Wie lassen sich Beckenboden, tiefer Core und Themen wie Rektusdiastase sinnvoll in Bewegung, Belastung und dynamische Übungsformen integrieren? Ziel ist es, das vorhandene Wissen praxisnah auszubauen und den Körper gezielt auf mehr Stabilität, Kraft und Bewegungsqualität auszurichten.

Die Teilnehmenden erwartet eine Vielzahl an praxisnahen Übungsbeispielen, Variationen und Bewegungsansätzen für den Kursalltag – mit Fokus auf Anwendung, Dynamik und funktionelle Integration.

Perfekt zum Sammeln neuer Ideen und als Aufbaumodul für alle, die ihre Teilnehmer:innen nach der Rückbildung ganzheitlich begleiten möchten.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchtest du diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutze unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Die Ausbildung zum Prä- und Postnataltrainer ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Nutze gerne unser **Webseminar Prä- und Postnataltrainer**, um dir die Grundlagen anzueignen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Livestreams: € 195.- zzgl. MwSt.

Diese Fortbildung ist auch im Paket mit dem Workshop DEEP MUSCLE STABILITY buchbar!

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 390 auf netto € 349.

Presenter



Heike Gross

Termin(e)

in in Deutschland

BECO25 - 1 **Beckenboden & Core – Aufbau, Integration & funktionelle Dynamik**

01.11.2025 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

Paket: BCDMS **Paket: Beckenboden&Core + Deep Muscle Stability**

01.11.-02.11.2025 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

BECO26 - 1 **Beckenboden & Core – Aufbau, Integration & funktionelle Dynamik**

13.06.2026 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO

Paket: BCDMS26 **Paket:Beckenboden&Core + Deep Muscle Stability**

13.06.-14.06.2026 in 85354 Freising / München / mami sports® STUDIO