

LEHRPLAN

Beckenboden & Rektusdiastase Spezialisierung

Unterstützung beim Lernen & Üben



Während des Lesens und Lernens bitte Deine Fragen notieren, diese kannst Du bei den Seminaren und Fragerunden stellen. Bei dringenden Verständnis- oder Organisatorischen Fragen erreichst Du uns über das Kontaktformular auf www.akademie-wiechers.de

Ablauf der Weiterbildung

	zu erledigen	erledigt
	Melde Dich im internen Login-Bereich an bzw. logge Dich ein! Dort findest Du alle Videos, PDF-Downloads, Lernkontrollfragen und die Zugänge zum Seminar. • Gehe auf die Startseite https://intern.akademie-wiechers.de/ Lies die Startseite durch. Falls Du den Login-Bereich früher schon mal genutzt hast, logge Dich zunächst mit Deinen bereits angelegten Zugangsdaten (Email + Passwort) ein. • Scrolle auf der Startseite runter, klicke auf „Beckenboden & Rektusdiastase Spezialisierung“, nun bist Du auf der Weiterbildung, aber Du musst Dich noch mit Deinem Zugangscode (s.u.) anmelden. • Falls Du noch nie im internen Login-Bereich angemeldet warst, gib bitte Deine Emailadresse ein (mit der Du auch in unserer Akademie registriert bist) und erstelle ein Passwort. Falls Du Dich in Schritt 1 bereits mit bestehenden Login-Daten im internen Bereich eingeloggt hast, brauchst Du jetzt nur noch Deinen Zugangscode einzugeben siehe nächster Schritt. • Klicke auf „anmelden“, bei „hier klicken und Zugangscode eingeben“ gib den Zugangscode ein (s.u.), setze die Häkchen für AGB und Datenschutz, klicke auf „anmelden“. ZUGANGSCODE: KOERPERMITTE_2024_8	
	Kap. 1 „Anatomische Grundlagen“ im Lehrheft lesen.	
	Videos im internen Login-Bereich im Kap. „Anatomische Grundlagen“ mitmachen.	
	Lernkontrollfragen zu Kap. 1 im internen Login-Bereich im Kap. „Zertifikatsprüfung“.	
	Kap. 2 „Bauchwandproblematik nach der Geburt“ lesen.	
	Lernkontrollfragen zu Kap. 2 im internen Login-Bereich im Kap. „Zertifikatsprüfung“.	
	Kap. 3 „Beckenbodenproblematik nach der Geburt“ im Lehrheft lesen.	
	2 Online-Vorlesungen aufgezeichnet: Nach dem Lesen von Kap. 3 „Beckenbodenproblematik...“, schau die mehrstündigen Online-Vorlesungen an (zu finden im Kap. „Beckenbodenproblematik“).	

	zu erledigen	erledigt
	Lernkontrollfragen zu Kap. 3 sind zu finden im internen Login-Bereich im Kap. „Zertifikatsprüfung“.	
	Kap. 4 „Untersuchung“ im Lehrheft lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kap. „Untersuchung“ runterladen.	
	Die Videos im internen Login-Bereich im Kap. „Untersuchung“ ansehen.	
	Kap. 5 „Prävention mit dem MamaWORKOUT-Konzept“ lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kap. „Prävention“ runterladen.	
	Die Videos im internen Login-Bereich im Kap. „Prävention“ ansehen.	
	Lernkontrollfragen sind zu finden im internen Login-Bereich.	
	Kap. 6 „Therapie bei Körpermitteproblematik“ lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kap. „Therapie“ runterladen.	
	Zur Vorbereitung des Praxis-Seminars folgende Video-Übungen einüben (siehe Kap. 6): Sitting+NaturalBreathing, DorsalPosition+PowerBreathing 1, DorsalPosition+KneeMoves 2, LatPress+Bridging, DorsalPosition+KneesOut 1, PronePosition + PowerBreathing 1, LateralPosition+PowerBreathing 1, EllbowBenchPosition+PowerBreathing 1, BenchPosition+Moving 1, Sitting+PowerBreathing 1, Sitting+ArmMoves 1, Standing+PowerBreathing, 1,Squat	
	Online-Vorlesung aufgezeichnet: Im Kap. „Hilfsmittel“ findest Du die Vorlesung zu Pessaren. Diese Vorlesung ist für das Präsenz-Seminar NICHT als Vorbereitung notwendig und kann auch später noch angesehen werden.	
	Präsenz-Praxis-Seminar (siehe Anmeldebestätigung, falls mit Seminaren gebucht) Haltungsschulung, Atemschulung, Rektusdiastase-Test, alle praktischen Übungen.	
	• Hausaufgaben bis zum nächsten Online-Seminar (falls mit Seminaren gebucht): • Die eigene Ausführung sowie das Anleiten der Übungen üben. • Mithilfe des Anamnesebogens viele Gespräche mit Frauen führen und dokumentieren. Nach jedem Gespräch überlege, welche Übungen in diesem Fall hilfreich wären. • 1 Probandin aussuchen, umfassende Untersuchung (siehe Lehrheft) durchführen und dokumentieren, erste Übungen mit der Probandin durchführen. • Trainingsplan für die gewählte Probandin über mehrere Wochen erstellen, durchführen und dokumentieren. Marktanalyse: Wer bietet in meiner Region was an?	
	Online Q&A – Fragerunde mit Dozentinnen (Termin siehe Anmeldebestätigung, falls mit Seminaren gebucht.) Du stellst Deine Fragen und Problemstellungen vor und erhältst ausführliche Antworten vom Dozentinnen-Team.	
	Online-Seminar (Termin siehe Anmeldebestätigung, falls mit Seminaren gebucht.) Interaktiv Fallbeispiele bearbeiten, welche Übungen nutzen für welches Problem, Organisation von Einzel- & Gruppencoachings, Trainingsplanerstellung, interaktiv Methodik & Didaktik.	
	Hausaufgaben (falls mit Seminaren gebucht) Trainingsplan für Probandin weiter durchführen/ dokumentieren. Klausur-Vorbereitung.	
	Online Q&A – Fragerunde mit Dozentinnen - (Termin siehe Anmeldebestätigung, falls mit Seminaren gebucht.) Du stellst Deine Fragen und Problemstellungen vor und erhältst ausführliche Antworten vom Dozentinnen-Team.	
	Online-Seminar (Termin siehe Anmeldebestätigung, falls mit Seminaren gebucht.) Klausur in Form einer Online-Klausur, Marketing für Coachingangebote.	