



ZERTIFIKAT

Frau Ulrike von Hoff

geb. am 31.01.1985

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

Kursleiterin für Beckenbodengymnastik

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Beckenbodengymnastik - der AHAB-Akademie statt. Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt es zur Realisierung der Kernziele im Gesundheitssport bei.

Inhalte der Ausbildung:

- Anatomie und Physiologie des Beckenbodens
- Methodik und Didaktik der Beckenbodengymnastik
- Praktische Schulung der Kursleiterkompetenz
- Aufbau eines Übungsrepertoirs
 - o Wahrnehmung
 - o Kräftigung
 - o Entspannung & Kontrolle des Beckenbodens
- Lehrprobe

Berlin, 18.02.2018

AHAB-Akademie GmbH

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

Lars Deutschmann

www.ahab-akademie.de
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

Dr. Henry Kauffeldt

Geschäftsführer der AHAB-Akademie

