



# ZERTIFIKAT

**Frau Daniela Ingenfeld**

geb. am 01.05.1985

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 Leitfadens 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 Übungsrepertoires
  - o Wahrnehmung
  - o Kräftigung
  - o Entspannung & Kontrolle des Beckenbodens
- Lehrprobe

Berlin, 27.08.2017

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 0

Fax: +49 30 9860 1997 9

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)

**Lars Deutschmann**

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

