

Z E R T I F I K A T

Daniela Ingenfeld

hat am 12. Januar 2017 am Fortbildungsseminar
der Pro Medica GmbH

Beckenbodentraining für die Frau

teilgenommen.

Das Seminar wurde geleitet von Gunda Mervelskemper (Dipl.-
Sportwissenschaftlerin & Sporttherapeutin) und umfasste 10
Unterrichtseinheiten.

Inhalte:

- **Anatomische und physiologische Grundlagen**
- **Funktionsfähigkeit des gesunden Beckenbodens in den einzelnen Lebensphasen der Frau**
- **Ursachen und Formen der Beckenbodendysfunktion**
- **Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre abgestimmt auf die Beckenbodenmuskulatur**
- **Funktionelle Übungsprogramme für den Beckenboden**
- **Integration der Beckenbodenübungen in den Alltag / Aufschubstrategien / Toilettenverhalten**

KOMMUNIKATION GESUNDHEIT

Köln, 12. Januar 2017


Pro Medica GmbH
Gunda Mervelskemper
Geschäftsführerin