

Frauen-Camp: „Der weibliche Beckenboden, der Boden für deine Gesundheit“

13. bis 15. Oktober 2024

Der Beckenboden ist immer noch eine unterschätzte Thematik in der Prävention. Ein gesunder weiblicher Beckenboden ist die Basis für einen gesunden Rücken, Freude an der Bewegung und eine entspannte Lebenseinstellung. Aufklärung und bewusstes Training der Beckenbodenmuskulatur führen zu großem Erfolg bei einer Vielzahl typischer Frauenbeschwerden wie Inkontinenz, Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Blasenproblematiken usw. „Selbst ist die Frau“ - durch das erlangte Wissen und die umfangreichen praktischen Erfahrungen in diesem Camp werden Frauen ermutigt wieder mehr Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und den eigenen Körper zu übernehmen.

Inhalte dieses Camps:

Theoretisches Wissen, Körperwahrnehmung und gezieltes Beckenbodentraining (Beweglichkeits-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen)

Ziele

Körperliche wie auch psychische Zusammenhänge verstehen zu lernen, Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und eine gezielte Übungsauswahl bei bestehenden Symptomen.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
- Vorträge zum Thema „Gesundheitsförderung für Frauen“ und „Theorie über den weiblichen Körper“
- Praxis: Tiefe Entspannung des Beckens
- Theorie und Praxis: Der Beckenboden im Alltag

Zielgruppe

SVS-Versicherte Frauen aller Altersklassen

Seminarleitung

Mag. Karin Weiskopf
Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin und Beckenbodenkursleiterin nach dem BeBo® Konzept



NEU IM CAMP-PROGRAMM
gratis
BIA-Messung im Wert von mind. 50 Euro
Messung der Körperzusammensetzung (Muskel-, Fettmasse, Wasser)



Biohotel Rupertus – BIO.AKTIV.ECHT.
Hütten 40
5771 Leogang
rupertus.at

Preis

380,00 € Paketpreis*
-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
280,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 50 Euro

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: Bis 1 Monat vor Anreise: keine Stornogebühren, 4-1 Woche vor Anreise: 70 %, Weniger als 1 Woche vor Anreise: 90 %. Es gelten die AGBs des österreichischen Hotellerieverbandes (ÖHV).

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer
- ¾ Bio Verwöhnpension, reichhaltiges Bio-Frühstück, Vitalsnack 15:00-17:00 Uhr (knackig frische Bowl, Suppe und frische Kuchen), 5-Gänge Abendmenü; bei allen Mahlzeiten gibt es vegane Angebote
- freie Benützung des Wellnessbereichs (Sauna, Infrarot, Kräuterdampfbad und Badeteich)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

Eine Turn- oder Yogamatte (wenn vorhanden) eine Decke, angenehme Kleidung, dicke Socken, sportliche Kleidung für Nordic-Walking im Freien und Nordic-Walking Stöcke (wenn vorhanden)

Programm

Sonntag, 13. Oktober 2024

Anreise

13:00 Uhr	Begrüßung und Information zum Ablauf des Camps
13:15-14:45 Uhr	Theorie und erste praktische Übungen zum Thema Beckenboden parallel dazu BIA Messung
14:45 Uhr	gemeinsamer Kaffee und Kuchen
15:15-16:00 Uhr	Ergebnisse BIA Messung und Information seitens der SVS
16:00-17:00 Uhr	Fortsetzung Theorie und praktische Übungen zum Thema Beckenboden
17:00-18:30 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Vortrag: „Gesundheitsförderung für Frauen“

Montag, 14. Oktober 2024

07:30-08:00 Uhr	Sanfte Morgengymnastik - „Erwecke deine Weiblichkeit“
08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-10:30 Uhr	Theorie Krankheitsbilder und Symptome des Beckenbodens
10:30-12:00 Uhr	Beckenboden gerechtes Ausdauertraining mit Outdooranteil „Nordic Walking“
Mittagspause	
13:30-15:00 Uhr	Theorie und Praxis „ganzheitliche Zusammenhänge erkennen und passende Therapieansätze“
15:00-16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00-17:00 Uhr	Kraft aus der Mitte: beckenbodengerechte Bauch- und Rückenkräftigung
17:00-19:00 Uhr	Freizeit: Entspannung, Sauna, Wellness
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20:30-21:30 Uhr	Vortrag: „Theorie über den weiblichen Körper & Stress“ + Praxis: Tiefe Entspannung des Beckens

Dienstag, 15. Oktober 2024

08:00-09:30 Uhr	Frühstück
09:30-11:30 Uhr	Theorie und Praxis: Der Beckenboden im Alltag – Wie kann ich das Gelernte praktisch auch im alltäglichen Leben anwenden um längerfristig Erfolg zu haben?

Eventuelle Änderungen vorbehalten.