



Allgemeine Trainer*innen Fortbildung

„Der Beckenboden im (Leistungs-) Sport“

22.03.2024 Online

Kurs-ID:	24-30002
Durchführungsort:	Online
Zeitplan:	22. März 2024 14:00 – 17:00 Uhr
Zielgruppe:	C, B, und A-Trainer*innen von Turnsport Austria, sowie alle interessierten Personen
Lizenzverlängerung:	Dieser Kurs wird von Turnsport Austria für die allgemeine/spartenübergreifende C-, B- und A- Trainer*innen-Lizenz-Verlängerung im Ausmaß von vier (4) Einheiten anerkannt.
Umfang:	4 UE á 45 Minuten
Referentin:	Mag.^a Stefanie Andre, Bakk. Mag. Stefanie Andre, Bakk. ist Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Frauengesundheit. Sie unterrichtet evidenzbasiert und praxisorientiert in der D-A-CH Region, betreut Leistungssportlerinnen mit den vorrangigen Zielen die individuelle Leistung zu steigern und gleichzeitig Verletzungen zu reduzieren und arbeitet therapeutisch in der Gynäkologie (Inkontinenz, chronische Beckenschmerzen, Rückenschmerzen, Migräne, Osteoporose usw.).
Anmeldung:	Diese muss bis zum 29.02.2024 über das Turnsport Austria-Online-Meldeportal unter: https://mein.turnsport.at/veranstaltungen/437 erfolgen.



Kosten:

EUR 39,- pro Person

Inhalt:

- Frauen in Sportarten, die Laufen und Springen beinhalten,
- Frauen, die intensiv/über 5 Tage/Woche trainieren* und
- Frauen mit einem BMI von 25+ haben höhere Inkontinenzraten, als die Durchschnittsbevölkerung.

In welchen Fällen ist bei Inkontinenz im Sport mit Langzeitfolgen zu rechnen?

Wie kann Beckenbodentraining hierbei helfen?

Abgesehen davon kann Beckenbodentraining die Leistungsfähigkeit im Sport verbessern. Wie kann Beckenbodentraining die Leistungsfähigkeit im Sport beeinflussen? Welche Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Bauch, Rücken und Hüfte solltest du kennen? Du möchtest mehr darüber erfahren - meld dich jetzt an!

Mindestalter:

Die Teilnahme ist **ab dem vollendeten 15. Lebensjahr** möglich.

Teilnehmer*innen:

mind. 6 Personen

max. 40 Personen (es gilt das „first-come-first-served-Prinzip“)

Storno:

Bei Verhinderung ist eine schriftliche Stornierung notwendig. Sollte diese **nach Meldeschluss** bei Turnsport Austria einlangen, wird eine **Stornogebühr von 30 % der Kursgebühr** verrechnet.

Bei **unentschuldigtem Fernbleiben** vom Kurs werden **keine Kosten refundiert**.

Kursorganisation:

Franziska Gschlad, MSc

Leitung der Turnsport-Austria-Akademie

franziska.gschlad@turnsport.at, Tel. 01 5055179-14


Prof. Friedrich Manseder
Präsident


Mag. Robert Labner
Generalsekretär