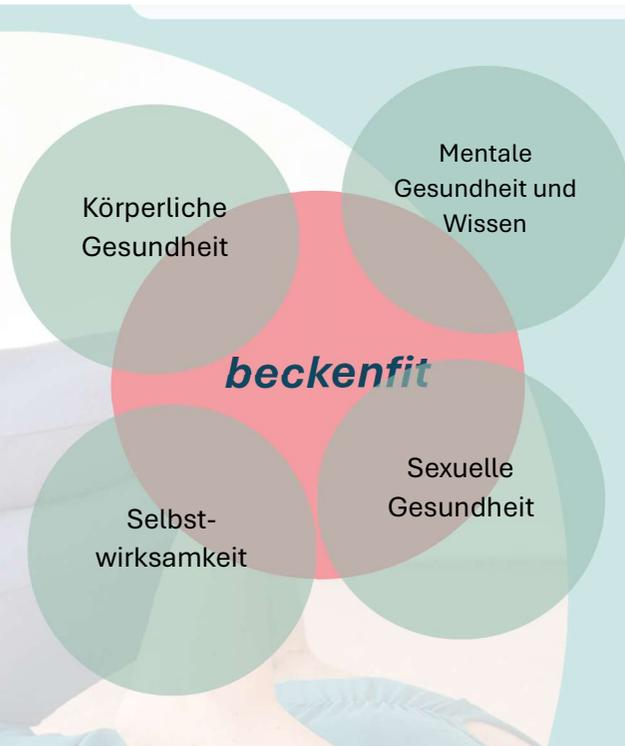


beckenfit-Weiterbildung

beckenfit ist Beckenbodentraining plus ganzheitliches Empowerment



Die **beckenfit**-Weiterbildung befähigt zur Leitung von staatlich anerkannten Präventionskursen nach dem zertifizierten Konzept „**beckenfit** – Ganzheitliches Beckenbodentraining“ und unterstützt die Integration von **beckenfit**-Elementen in die eigene therapeutische, sexologische oder beraterische Arbeit zum Thema Beckenboden. Darüber hinaus erweitert sie den persönlichen Erfahrungshorizont im Hinblick auf die körperliche, mentale und sexuelle Gesundheit.

Zielgruppe und Nutzen

Die **beckenfit**-Weiterbildung eignet sich besonders für Sportwissenschaftler:innen, Physiotherapeut:innen, Osteopath:innen, Hebammen, Sexolog:innen, Heilpraktiker:innen und andere Menschen, die an einer ganzheitlichen Beckenbodenarbeit interessiert sind.

beckenfit-Kursleitungen leiten entweder selbst anerkannte Präventionskurse „**beckenfit** – Ganzheitliches Beckenbodentraining“ oder integrieren **beckenfit**-Elemente in ihre therapeutische, sexologische oder beraterische Arbeit.

Da **beckenfit** als Präventionskurs nach §20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von den Krankenkassen als erstattungsfähig anerkannt ist, erhalten Sie am Ende der Weiterbildung mit der Teilnahmebestätigung die sogenannte „Einweisung in das Konzept“. Sie ist die Basis für die vereinfachte Eintragung Ihres Kursangebots bei der ZPP. Voraussetzung ist die Grundqualifikation für das Handlungsfeld Bewegung und ein staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss.

beckenfit-Kursleitungen werden Teil eines Netzwerks mit regelmäßigem Austausch und Weiterlernen.

Erfahrungen mit **beckenfit**

*„Die verschiedenen **beckenfit**-Übungen sind fester Bestandteil meiner Arbeit mit Klient:innen. Je nach Anlass und Vertrautheit mit dem eigenen Beckenboden wählen wir gemeinsam die Übungen, die in dem Moment gerade passen und so den Raum öffnen für Erkundungen und Veränderung.“*

Christiane Wächter, Sexologin

*„Als langjährige Osteopathin schätze ich besonders den ganzheitlichen Ansatz von **beckenfit**. Für mich der beste, den es im Bereich des Beckenbodentrainings gibt. Die Erfolge durch die Anwendung in meiner Praxis bestätigen diesen Eindruck. Katrin bringt als kompetente Sexologin und Sportwissenschaftlerin ein tiefes Verständnis der funktionellen Anatomie mit, was für mich von großer Bedeutung ist. Ihre fachliche Expertise und einfühlsame Art machen ihre Kurse zu einer absoluten Empfehlung – uneingeschränkt!“*

Teresa Held, Osteopathin

*„Eine Vielzahl an **beckenfit**-Übungen fließen ein in meine Arbeit als Hebamme in der Beratung von Schwangeren und Wöchnerinnen und in den Rückbildungskursen. Die Freude und Motivation bei der Beobachtung und Aktivierung des eigenen Beckenbodens passen gut zu meiner ganzheitlichen Betreuung.“* Susanne Lohre-Jusepeitis, Hebamme

Weiterbildungszeitraum 11/2025 – 09/2026

Modul 1:	14.11. - 16.11.2025
Modul 2:	23.01. - 25.01.2026
Supervision 1:	Februar 2026
Modul 3:	20.03. - 22.03.2026
Modul 4:	12.06. - 14.06.2026
Supervision 2:	Juli 2026
Modul 5:	04.09. - 06.09.2026

Seminarzeiten

Freitag:	9:00 - 15:30 Uhr
Samstag:	9:00 - 18:00 Uhr
Sonntag:	9:00 - 14:30 Uhr

Ort

BewegungsRaum
Antwerpener Straße 3, 13353 Berlin

Kosten

Gesamtkosten der Weiterbildung: 1.950 € (brutto)

Kontakt / Beratung / Anmeldung



Katrin Grabow
Sportwissenschaftlerin, Sexologin M.A.,
Master of Public Health, Rückenschul-
lehrerin, Dozentin

☎ +49 179 77 200 83

✉ info@beckenfit.de

🌐 www.beckenfit.de

🌐 www.sexuell-gesund.de



Was ist *beckenfit*?

beckenfit ist ein innovatives Konzept zum ganzheitlichen Beckenbodentraining. Seine Anwendung fördert körperliche, mentale und sexuelle Gesundheit. *beckenfit* ist als Präventionskurs nach §20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Ganzheitliches Empowerment

beckenfit ist ein evidenzbasiertes, dynamisches Konzept für einen stabilen, flexiblen, sensitiven und sinnlichen Beckenboden.

beckenfit ist ein empowerndes Konzept, das auf Wissensvermittlung und Selbsteinschätzungskompetenz der Teilnehmenden baut.

beckenfit kombiniert funktionelle Bewegungslehre, Selbstreflexion, kognitive Strategien, physiologische Atmung und Aspekte der sexuellen Gesundheit vor dem Hintergrund der aktuellen Beckenbodenforschung.

beckenfit nutzt eine positive, wertschätzende Sprache, fördert Körperpositivität, Selbst- und Körperwahrnehmung.

Beckenboden- und Körpertraining

beckenfit informiert über funktionelle Anatomie eines gesunden Beckenbodens, die natürlichen Veränderungen im Laufe des Lebens und mögliche Beschwerdebilder.

beckenfit stärkt Muskelkraft und Entspannungsfähigkeit in Beckenboden, Becken, Rücken, Bauch und Beinen.

beckenfit normalisiert die Stellung der Wirbelsäule und fördert eine harmonische Aufrichtung.

beckenfit hilft, Senkungen, Inkontinenz und sexuellen Funktionsstörungen vorzubeugen.

Stärkung mentaler und sexueller Gesundheit

beckenfit steigert Körpergefühl, Selbstvertrauen, Selbsthilfekompetenzen und sexuelles Empfinden.

beckenfit thematisiert die Bedeutung des Beckenbodens für die Lust, die sexuelle Erregung und den Orgasmus.

beckenfit stärkt neurologische Verbindungen zwischen Beckenboden und Gehirn und thematisiert die Mechanismen sexueller Funktionsstörungen inkl. deren Auswirkungen auf das sexuelle Erleben.

Welche Skills werden vermittelt?

Die *beckenfit*-Weiterbildung ist für die Teilnehmenden als ganzheitlicher Lern-, (Er-)Forschungs- und Entwicklungsprozess konzipiert. Wissensvermittlung zu Didaktik und Methodik ist die Grundlage für diesen Selbsterfahrungsprozess. Spielerisch integrierte Übungen und Elemente der Selbstreflexion fördern das eigene Körperwissen zum Beckenboden und die Kompetenzen als Kursleitung.

Die *beckenfit*-Weiterbildung vermittelt grundlegendes Wissen rund um den Beckenboden und Sexualität: Anatomie und Funktion des Beckenbodens mit Vulva und Penis, Sexocorporel – ein Modell sexueller Gesundheit, Dysfunktionen von Beckenboden und Sexualität, Aufrichtung, Körperhaltung, Toilettenverhalten, Rückengesundheit und beckenbodenfreundliche Atmung.

Die *beckenfit*-Weiterbildung ermöglicht den Teilnehmenden eine Reise zum und mit dem eigenen Beckenboden und sensibilisiert für individuelle Verhaltens- und Bewegungsroutinen. Während dieser Reise konturiert und füllt sich die innere ‚Beckenbodenlandkarte‘.

In der *beckenfit*-Weiterbildung erleben die Teilnehmenden die Wirksamkeit der Visualisierung von Übungen zur Kräftigung und Entspannung selbst. Gleichzeitig sammeln sie Erfahrungen über die Wirksamkeit einer positiven Sprache. Beides führt zu einer Professionalisierung der Fähigkeiten als Kursleitung.

Am Ende der *beckenfit*-Weiterbildung besitzen die Teilnehmenden die Skills für eine erfolgreiche und wirksame Anwendung von *beckenfit*-Übungen in ihren Kursen oder Beratungen/Therapien.

Der mit der *beckenfit*-Weiterbildung entstandene große Fundus von evidenzbasiertem Wissen und wirksamen Übungen kann genutzt werden, um ihn später jeweils an die Bedürfnisse und Fähigkeiten von eigenen Kursteilnehmenden oder Klient:innen anzupassen und diesen damit selbstwirksames Körpererleben zu ermöglichen.

Module

Die *beckenfit*-Weiterbildung hat fünf Module in Präsenz und zur Unterstützung des Selbstlernprozesses zwei Supervisionstermine, die online oder präsent stattfinden.

Modul 1 ***Kennenlernen und Erleben***

Modul 2 ***Muskelspiele***

Supervisionstreffen 1

Modul 3 ***Lust und Spüren***

Modul 4 ***Grenzen und Frust***

Supervisionstreffen 2

Modul 5 ***Abschluss und Fliegen***

Material

Teilnehmende der *beckenfit*-Weiterbildung erhalten neben einer Teilnahmebescheinigung ein umfangreiches Materialpaket mit Kurskonzept, Abbildungen und Unterlagen zum direkten Einsatz in der eigenen Arbeit oder in Kursen.

