



## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

---

**RENATE EGG**

hat bei **PILATES Bodymotion**  
an der Fortbildung

---

**22 DER BECKENBODEN – DIE TRAGENDE MITTE**

am 08. Juni 2018 in Bern  
teilgenommen.

---

### INHALTE

Masterclass zum Beckenboden und deren Analyse  
Bedeutung und Aufgaben des Beckenbodens  
Anatomie des Beckens und des Beckenbodens  
Beckenbodenmuskulatur in 3D mit Knete bauen  
Myofasziale Verbindungen  
Reflexpunkte, Dysfunktionen des Beckenbodens  
Übungsideen zur Wahrnehmung und funktionelles  
Beckenbodentraining

---

### UMFANG

7 Unterrichtsstunden (9 UE)

08. Juni 2018

Beatrice Eggimann

PILATES Bodymotion Ausbilderin

---