

# ZERTIFIKAT

**Frau Lena Melchert**

geb. am 24.10.1982

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Kursleiterin für Beckenbodengymnastik

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. Es fand die Einweisung in das standardisierte Programm - Beckenbodengymnastik - der AHAB-Akademie statt. Gemäß Leitfaden Prävention (Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der Paragraphen 20 und 20a SGB V) trägt es zur Realisierung der Kernziele im Gesundheitssport bei.

Inhalte der Ausbildung:

- Beckenbodenanatomie
- Praxis im Beckenbodenkurs
  - o Wahrnehmung und Beweglichkeit
  - o Kräftigung, Kontrolle, Haltung und Stabilität
  - o Entspannung
- Kursplanung
  - o Einweisung in das Kursprogramm 10 x 60 min
  - o Einsatz als Rückbildungsgymnastik

Berlin, 24.03.2019

**AHAB-Akademie GmbH**

Grünauer Straße 3  
12557 Berlin

Tel.: +49 30 9860 1997 9

Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**

[www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)  
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie



**Dr. Henry Kauffeldt**

Geschäftsführer der AHAB-Akademie

