

- Das genaue Curriculum des Kurses mit den genauen Inhalten der einzelnen Module:
- Grundlagen und ausführlicher Selbstbefund : 12 Videos = 2 Stunden. 6 PDFs. Text + Grafiken. Begrüßung. Die Rektusdiastase, Einstufung der verschiedenen Rektusdiastasen, Fakten zu Rektusdiastasen, Rektusdiastase Selbsttest, Fallbeispiel, Coaching Beispiele mit Patientin, Anatomie, Zusammenhänge, Statik in und nach der Schwangerschaft, Was sind Faszien? Warum sind sie wichtig? Triggerpunkte, ausführliche Selbstanalyse, ausführlicher Befund (Video + PDF), einen eigenen Trainingsplan entwickeln, Erfolgskontrolle.
- Modul 1: Übungen 1 : 13 Videos = 80 Minuten. Text + Grafiken. Demonstration Rektusdiastase mit zu viel Druck, Übungen in Rückenlage, Erlernen der Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur, Coaching in Rückenlage, Übungen in Seitlage, Übungen in Bauchlage mit Anspannen der tiefen Bauchmuskulatur und der Atmung, Coaching in Bauchlage, Dehnung Nacken, Übungen Pezziball, Beine dehnen.
- Modul 2: Übungen 2 : 8 Videos = 50 Minuten. Text + Grafiken. Was wir nicht machen, warum wir das nicht machen, Haltungskorrektur, Beckenstellung, Atmung, Anspannen der tiefen Bauchmuskulatur, Übungen im Stand, Erklärung, kontrollierter Vierfüßlerstand, die Atmung, Coaching im Stand.
- Modul 3: Übungen 3 : 10 Videos = 50 Minuten. Text + Grafiken. Übungen im Stand und mit Pezziball, Übungen in Rückenlage erhöhte Schwierigkeitsstufe, Übungen in Umkehrhaltung für Beckenboden und Bauch, dehnen.
- Modul 4: Übungen 4 : 14 Videos = 90 Minuten, 2 PDFs. Text + Grafiken. Übungen mit leichtem Widerstand, Theraband, Mini-Theraband, Übungen in Seitlage mit erhöhter Schwierigkeitsstufe, Übungen im Sitz mit Erlernen des kontrollierten "Situps" nach hinten, Übungen mit dem Redondo Ball in Rückenlage erhöhte Schwierigkeitsstufe, Dehnungen zusammengefaßt.
- Modul 5: Beckenboden : 15 Videos = 3 Stunden. 8 PDFs. Text + Grafiken. Wahrnehmung, Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen, in der Bewegung. Symptome, Inkontinenz, Senkung, Prolaps der verschiedenen Organe im Becken. Verhaltensmaßnahmen. Anatomie, Physiologie. Anamnese- und Befundbögen, Toilettenprotokoll.
- Modul 6 : Verhaltensmaßnahmen + Lebensmanagement : 1 Video = 12 Minuten. 1 PDF. Text + Grafiken. Bodymechanik, Verhalten im Alltag, Verdauung regeln, Stressabbau.
- Bonus Modul 7: Ernährung : 9 PDFs, Text und Grafiken. Phasen der Wundheilung, Kollagene. Warum es so wichtig ist, das Richtige zu essen, um die Regeneration einer Rektusdiastase zu unterstützen , Rezeptideen, Ebooks mit Rezepten (englisch)
- Bonus Modul 8: Bauchmassage, Faszienbehandlung, Tape : 3 Videos = 20 Minuten. Text + Grafiken. Bauchmassagen, Faszien/Triggerpunktbehandlung, Tape.
- Extras : ByeBye (Video), Outtakes (4 Videos), Equipment (Links)
- Lebenslanger Zugang zu allen Modulen. Du kannst so oft wie Du möchtest alles wiederholen