




























# LEHRPLAN

## Körpermitte Coaching

### Ablauf der Weiterbildung

	zu erledigen	erledigt
	<p><b>Melde Dich im internen Login-Bereich an bzw. logge Dich ein!</b> Dort findest Du alle Videos, PDF-Downloads, Lernkontrollfragen und die Zugänge zum Seminar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe auf die Startseite <a href="https://intern.akademie-wiechers.de/">https://intern.akademie-wiechers.de/</a> . Lies die Startseite durch. Falls Du den Login-Bereich früher schon mal genutzt hast, logge Dich zunächst mit Deinen bereits angelegten Zugangsdaten (Email + Passwort) ein.</li> <li>• Scrolle auf der Startseite runter, klicke auf „Körpermitte Coaching“, nun bist Du auf der Weiterbildung, aber Du musst Dich noch mit Deinem Zugangscode (s.u.) anmelden.</li> <li>• Falls Du noch nie im internen Login-Bereich angemeldet warst, gib bitte Deine Emailadresse ein (mit der Du auch in unserer Akademie registriert bist) und erstelle ein Passwort. Falls Du Dich in Schritt 1 bereits mit bestehenden Login-Daten im internen Bereich eingeloggt hast, brauchst Du jetzt nur noch Deinen Zugangscode einzugeben siehe nächster Schritt.</li> <li>• Klicke auf „anmelden“, dann auf „hier klicken und Zugangscode eingeben“ und gib den Zugangscode ein (s.u.), setze die Häkchen für AGB und Datenschutz, klicke auf „anmelden“.</li> </ul> <p><b>ZUGANGSCODE: KOERPERMITTE_2024_1</b></p>	
	Kapitel 1 des Lehrhefts lesen.	
	Die Videos im internen Login-Bereich im Kapitel „Anatomische Grundlagen“ mitmachen.	
	Lernkontrollfragen zu Kapitel 1 sind zu finden im internen Login-Bereich im Kapitel „Zertifikatsprüfung“.	
	Kapitel 2 des Lehrhefts lesen.	
	Lernkontrollfragen zu Kapitel 2 sind zu finden im internen Login-Bereich im Kapitel „Zertifikatsprüfung“.	
	Kapitel 3 des Lehrhefts lesen.	
	Nach dem Lesen von Kapitel 3 „Beckenbodenproblematik“, schau den mehrstündigen Online-Vortrag zum Thema „Organsenkungen“ an.	
	Lernkontrollfragen zu Kapitel 3 sind zu finden im internen Login-Bereich im Kapitel „Zertifikatsprüfung“.	

	zu erledigen	erledigt
	Kapitel 4 des Lehrhefts lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kapitel „Untersuchung“ runterladen.	
	Die Videos im internen Login-Bereich im Kapitel „Untersuchung“ ansehen.	
	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4 sind zu finden im internen Login-Bereich im Kapitel „Zertifikatsprüfung“.	
	Kapitel 5 des Lehrhefts lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kapitel „Prävention“ runterladen.	
	Die Videos im internen Login-Bereich im Kapitel „Prävention“ ansehen.	
	Lernkontrollfragen sind zu finden im internen Login-Bereich.	
	Kapitel 6 des Lehrhefts lesen.	
	Die Unterlagen im internen Login-Bereich im Kapitel „Therapie“ runterladen.	
	<b>Zur Vorbereitung des Praxis-Seminars folgende Video-Übungen und deren Anleitung einüben:</b> Sitting+NaturalBreathing, DorsalPosition+PowerBreathing 1, DorsalPosition+KneeMoves 2, LatPress+Bridging, DorsalPosition+KneesOut 1, PronePosition + PowerBreathing 1, LateralPosition+PowerBreathing 1, EllbowBenchPosition+PowerBreathing 1, BenchPosition+Moving 1, Sitting+PowerBreathing 1, Sitting+ArmMoves 1, Standing+PowerBreathing 1,Squat	
	<b>Praxis-Seminar in Präsenz, Datum siehe Anmeldedokumente:</b> Haltungsschulung, Atemschulung, Rektusdiastase-Test, alle praktischen Übungen.	
	<b>Hausaufgaben bis zum nächsten (Online-Seminar):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die eigene Ausführung sowie das Anleiten der Übungen üben.</li> <li>Mithilfe des Anamnesebogens viele Gespräche mit Frauen führen und dokumentieren. Nach jedem Gespräch überlege für Dich, welche Übungen wären in diesem Fall hilfreich.</li> <li>1 Probandin aussuchen, umfassende Untersuchung (siehe Lehrheft) durchführen und dokumentieren, erste Übungen mit der Probandin durchführen.</li> </ul>	
	<b>Online-Seminar, Datum siehe Anmeldedokumente:</b> Q & A, Physiotherapeutischer Blick auf Beschwerdebilder (Schwerpunkt-Thema Inkontinenz), Analyse von Anamnesebögen, Bearbeitung von Fallbeispielen, Trainingsplanerstellung.	
	<b>Hausaufgaben bis zum nächsten (Online-)Seminar:</b> Trainingsplan für die gewählte Probandin über mehrere Wochen erstellen, durchführen und dokumentieren. Erstellung eines Kleingruppen-Konzepts inklusive Marketing-ideen.	
	<b>Online-Seminar, Datum siehe Anmeldedokumente:</b> Q & A, Methodik & Didaktik, Organisation von Einzel- & Gruppencoachings, Trainingsplanung für die Zeit nach der Therapie.	
	<b>Hausaufgaben bis zum nächsten (Online-)Seminar:</b> Trainingsplan für die Probandin weiter durchführen und dokumentieren. Vorbereitung auf die Klausur.	
	<b>Online-Seminar, Datum siehe Anmeldedokumente:</b> Klausur in Form einer Online-Klausur, stützende Shapeware und Bauchbandagen, Ausblick ins BengkungBellyBinding.	