



Turnkreis-Fachwartin Sigrid Holtmann (li.) hatte zur Fortbildung von Übungsleiterinnen aus dem Gesundheitssport mit Referentin Katharina Nicolai-Wilcke (7.v.li.) nach Daverden eingeladen. ■ Foto: Hustedt

# Die „fitted Mitte“ in Theorie und Praxis

## NTB-Turnkreis bildet Übungsleiterinnen aus Vereinen im Beckenbodentraining fort

**DAVERDEN** ■ In die Sporthalle des TSV Daverden hatte die Fachwartin Gesundheitssport des NTB-Turnkreises, Sigrid Holtmann, jetzt die Gesundheitssport-Übungsleiterinnen aus den Vereinen eingeladen. Über „eine fited Mitte durch Beckenbodentraining – ein Gewinn für die ganze Persönlichkeit“ referierte hier Katharina Nicolai-Wilcke, die Sportwissenschaftlerin (LA) und Trainerin im prä- und postnatalen Bereich ist.

Der Einladung waren schließlich 14 Übungsleiterinnen gefolgt, die ihr Kommen absolut nicht bereuen sollten und sich begeistert von den Ausführungen der

Referentin zeigten.

Im Inneren des menschlichen Beckens befindet sich die Beckenbodenmuskulatur. Da zentral in der Körpermitte, besitzt der Beckenboden eine Schlüsselfunktion für die gesamte Haltung des Körpers, aber auch der inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm.

Über den Aufbau und die Aufgaben des Beckenbodens klärte Katharina Nicolai-Wilcke auf. Sie erläuterte den unteren Beckenboden und die Beckenbodenmuskulatur, die gut vernetzt ist mit den umliegenden Muskeln der Beine, des Beckens und des Rückens. So sorgt der Beckenbo-

den für eine bewegliche und kräftige Körpermitte. Die Beckenbodenmuskulatur hat eine tragende Funktion, denn sie hilft, die Organe zu tragen, und sorgt dafür, dass diese nicht absacken.

Katharina Nicolai-Wilcke führte in die spannende Anatomie des Beckens und des Muskelkorsetts ein. Sie übte mit den Teilnehmerinnen die richtige Atmung und die korrekte Haltung und nahm sich viel Zeit für die Wahrnehmung und das Spüren des Beckenbodens. Der Beckenboden kann anspannen, entspannen und reflektorisch gehalten.

Dann ging die Referentin

auf die Körpermitte als Muskelkorsett ein und zeigte gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte. Die Referentin gab aber auch Tricks zum Integrieren der Beckenbodenkraft für den Alltag mit. Beckenbodentraining dient ebenso als Vorbeugung und Behandlung von Blasen Schwäche, Inkontinenz, Organsenkung, Rückenschmerzen, schweren Beinen wie auch zur Geburtsvorbereitung und anschließender Rückbildung. Nach vier intensiven Stunden in der TSV-Sporthalle waren die Übungsleiterinnen gut geschult für die Anwendung in den Trainingsstunden. ■ hu