

BeBo® Gesundheitstraining

Geschäftsleitung Deutschland
Christine Kaffer
Lärchenstrasse 5
86507 Oberottmarshausen



Telefon 08231-7631
Telefax 08231-9880862
BeBo-Deutschland@beckenboden.com
www.beckenboden.com

BeBo Gesundheitstraining Büro DE, Lärchenstr. 5, 86507 Oberottmarshausen

An alle
**Kursteilnehmer
der BeBo® Ausbildung**

BeBo® I – Grundlagen des Beckenbodentrainings

Liebe/r Kursteilnehmer/-in

Wir freuen uns, dass Sie an unserem Grundkurs Beckenboden teilnehmen werden.

Damit der Kurs aktiv wird und Sie auch maximal davon profitieren können, bitten wir Sie an einem beliebigen Tag während 24 Stunden einen sogenannten Miktionskalender zu führen. Nehmen Sie einen Messbecher und schreiben

- einerseits auf, wann und wie viel Wasser Sie gelöst haben und
- andererseits wann, wie viel und was Sie getrunken haben.

Dazu gehört auch das Notieren eines eventuellen Urinabgangs, sowie die Stärke des Drangs, (z. B. leicht, mittel, stark oder x, xx, xxx). Als künftige/r Beckenboden-Kursleiter/-in nützen Ihnen die persönlichen Erfahrungen mit dem Miktionskalender sehr viel.

Gemeinsam werden wir dann relevante Fragen diskutieren. Es wäre schön, wenn Sie sich für diese kleine Aufgabe Zeit nehmen würden – die Auswertung wird bestimmt spannend!

Wir freuen uns, Sie bald kennen zu lernen.

Freundliche Grüsse

Christine Kaffer
BeBo® Gesundheitstraining Deutschland

Name:

BeBo® Gesundheitstraining Miktionsprotokoll



Datum	Zeit	Trinkmenge	Drang	Ungewollter Urinverlust	Urinmenge	Bemerkungen
		Was und wieviel ml?	Wie stark?	In welchen Situationen?	Wieviel ml pro Mal?	