

OTRIS – Onlinekurs Training in der Schwangerschaft 2022

Deine Kursübersicht

Onboarding

Montag, 30. Mai 9:00 - 11:00 Uhr

Welcome-Call

- Willkommen im OTRIS – Onlinekurs Training in der Schwangerschaft 2022!
- Das erwartet dich in den nächsten 6 Wochen
- Orga, Termine, Links...
- Hier bekommst du Hilfe
- Noch Fragen?!

Modul 2:

Donnerstag, 9. Juni 9:00 - 12:00 Uhr



Probleme lösen

- Was ist das gesunde Maß an Bewegung für Schwangere?
- Lerne die 15 wichtigsten gesundheitlichen Herausforderungen einer Schwangeren kennen, die durch Bewegung nachweislich gelindert, beseitigt oder ganz vermeiden werden können.
- Ich zeige dir anhand vieler Bewegungsbeispiele und Testsettings, wie eine gesunde bewegte Schwangerschaft gelingen kann.

Bonustraining:

Montag, 20. Juni 10:00 - 12:00 Uhr



Beckenboden in der Schwangerschaft und nach der Geburt

mit Frauengesundheits Expertin Osteopathie
Hélène Menapace D.O.

Live-Q&A am 21. Juni 15:00 - 16:00 Uhr

Modul 6:

Donnerstag, 30. Juni 9:00 - 12:00 Uhr



Check it out

- Welche Red/Yellow Flags gibt es in der Trainingsbetreuung von Schwangeren.
- Welche Tests helfen dir die Leistung besser zu beurteilen und Infos fürs Training abzuleiten?
- Alle Do's & Dont's des Trainings mit Schwangere im Überblick

Bonus

Donnerstag, 7. Juli 9:00 - 12:00 Uhr



Work it out

- Bonusmaterial für dein Erfolgskonzept.
- Surprise

Modul 1:

Donnerstag, 2. Juni 9:00 - 12:00 Uhr



9 Monate schwanger

- Intro spannende historischer Abriss Leckerbissen.
- Wie verändert sich der Körper in der Schwangerschaft
- Welchen grundlegenden Fehler machen 90% aller Menschen, die mit Schwangeren arbeiten.

Live-Q&A am 7. Juni 15:00 - 16:00 Uhr

Modul 4:

Donnerstag, 16. Juni 9:00 - 12:00 Uhr



Prego Lifestyle

- Was macht einen gesunden Lebensstil einer Schwangeren aus?
- Welche 5 Elemente musst du in Einklang bringen für eine gesunde & freudvolle Schwangerschaft?
- Ich zeige dir viele Tipps und Tricks, wie Mama und Baby gestärkt aus der Schwangerschaft rausgehen: innen und außen

Modul 5:

Donnerstag, 23. Juni 9:00 - 12:00 Uhr



Do's / Dont's

- Welche Kriterien gibt es für gesunde bis NoGo Sportarten für Schwangere?
- Lerne die 3 einfachen Tricks, wie du Bekanntes adaptieren und für die Schwangere passend gemacht werden kann.
- Bestens auf die Geburt vorbereitet mit den 5 wichtigsten Positionen, Übungen und Maßnahmen.

Modul 3:

Montag, 4. Juli 9:00 - 12:00 Uhr



Alles was recht ist

- Welche rechtlichen Grundlagen gelten in Österreich für die Betreuung von Schwangeren?
- Die wichtigsten Tricks, wie du dich im präventiven Bereich bestmöglich absicherst.
- Hier spricht Gastrednerin Steuer- und Unternehmensberaterin Claudia Tastel (starkklar.com)

Live-Q&A am 5. Juli 15:00 - 16:00 Uhr

Finale

Donnerstag, 14. Juli 9:00 - 11:00 Uhr



Celebrate - Jetzt geht's los!

- Präsentation deines Erfolgskonzepts.