

Deine Kursübersicht

Onboarding

Donnerstag, 6. Oktober

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:

Dienstag, 18. Oktober



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.

Modul 4:

Dienstag, 1. November



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 6:

Dienstag, 22. November

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

Live-Q&A am 15. November 10:00 Uhr

Modul 1:

Dienstag, 11. Oktober



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.

Modul 3:

Dienstag, 25. Oktober



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)

Modul 5:

Dienstag, 15. November



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 7:

Dienstag, 29. November



Work it out

- Übersicht wann welcher Sport Sinn macht.
- Was ist im Notfall zu tun?
- Fallbeispiele & Training

Bonustraining:



Beckenboden in der Schwangerschaft und nach der Geburt

mit Frauengesundheits Expertin
Osteopathie Hélène Menapace D.O.