

Herzlich Willkommen im Online Selbstlernkurs - Training in der Schwangerschaft

Deine Kursübersicht

Onboarding

Welcome

- Willkommen im Online Selbstlernkurs - Training in der Schwangerschaft!
- Das erwartet dich in den nächsten Wochen
- Orga, Termine, Links...
- Hier bekommst du Hilfe
- Noch Fragen?!



Modul 2:

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:

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:

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

Modul 1:

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:

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:

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:

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.