

Orientierende Fragen zur Nacharbeit alleine oder mit deinem Erfolgsbuddy von Modul 6

Thema Tests:

- Welchen **Sinn** haben Test- und Prüfverfahren ganz im Allgemeinen?
- Warum ist das Thema TESTEN speziell für Jungmamas ein Thema?
- Welche Tests machen für Mamas Sinn und welche davon darfst du mit deiner Qualifikation durchführen? Für welche brauchst du Kooperationen, bzw. schickst du weiter?
- Welche Tests ziehst du für dein Angebot für Jungmamas in Erwägung miteinzubauen?
- Welche Funktionstests gibt es für Jungmamas. Beschreibe 2 davon.
- Welche Messmethoden gibt es zur Gewichtsregulierung?
- Beschreibe die Stufe 3b vom mamaFIT Beckenbodentest.
- Welche Interventionen haben sich hinsichtlich Rektusdiastase Rückbildung NICHT als zielführend erwiesen?

Thema Sicherheitshinweise:

- Warum ist es gerade mit Jungmamas wichtig, die Sicherheit besonders in den Vordergrund zu stellen?
- Finde Beispiele für Sportarten mit besonders VIEL Impactbelastungen.
- Finde Beispiele für Bewegungssituationen mit Stoß- oder Sturzgefahr.
- Wie kannst du dich gegenüber Regressforderungen absichern?
- Auf welche Gefahren solltest du hinweisen?
- Wie kannst du die Eigenverantwortung der Jungmama ansprechen?
- Wie kannst du die Körperlagen Bauch/Rückenlagen anpassen und warum solltest du das tun?

Aufgaben:

- Erstelle dir einen kurzen ANAMNESEBOGEN f. Jungmamas für Gruppentrainings sowie einen langen umfangreicheren für Personal Trainings. Falls du schon einen allgemeinen Anamnesebogen hast, dann baue alle relevanten Infos zum Thema Rückbildung mit ein.

Nutze dazu als orientierende Hilfe die englische Vorlage von PARmed-X FOR PREGNANCY der Canadian Society for Exercise Physiology:

<https://csep.ca/2021/04/18/the-get-active-questionnaire-for-pregnancy-breaking-down-barriers-to-prenatal-exercise/>

Sowie die Guidelines und Anamneseunterlagen Unterlagen im Mitgliederbereich - OTRIS Modul 6.

- Erstelle schriftliche AGBs - Allgemeine Geschäftsbedingungen für dein Angebot. (Zur Orientierung: schau dich bei deinen Mitbewerbern auf der Homepage um.)
- Erstelle ein REGISTRIERUNGSBLATT/ alle wichtigen Punkte für ein ONLINEformular für die REGISTRIERUNG