

PRE- UND POSTNATAL-TRAINER LIZENZ

**Weiterbildung für die Berufsgruppen aus Gesundheit oder Sport (z. B. Hebamme)
Diese Weiterbildung qualifiziert dich für den Fachbereich Pre- und Postnatales
Training. Ab 5 bis max. 10 Teilnehmer.**

DAS BEKOMMST DU

- _ 4 Tage Seminar
- _ SAMSTAG & SONNTAG je 5 Stunden (2 Wochenenden gesamt)
- _ 1 Train the Trainer + Prüfung (praktische + schriftl. Prüfung)

VORAUSSETZUNGEN

Grundlagenqualifikation wie z.B.: Hebamme, Physiotherapeut, Gesundheitstrainer, Personal Trainer o.ä.

Das Training vor der Geburt und nach der Schwangerschaft ist ein Fachbereich, der viel Basiswissen in den Bereichen Anatomie, pre- und postnatale Phase und deren Besonderheiten ebenso wie trainingswissenschaftliche Parameter, voraussetzt.

Die Weiterbildung ist eine Präsenzveranstaltung über insgesamt 4 Tage, in der die fachlichen Themenkomplexe (s.u.) ebenso wie die berufsrelevanten Themen wie Kommunikation mit Neukunden und Partnern, Netzwerk, Marketing und Zeitmanagement und weitere in der Tiefe behandelt werden.

ÜBERBLICK

In der Vorbereitung zum Seminar erhalten die Teilnehmer Seminarliteratur zur Vorbereitung auf die Präsenzveranstaltung.

SKRIPT GRUNDLAGENWISSEN ÜBER

- _ Körperliche Veränderungen durch die Schwangerschaft
- _ Sport, Fitness und Mobilität in der Schwangerschaft
- _ Sicherheitsregeln, Progression und Trainingsanpassungen

>> auf der nächsten Seite geht's weiter

SEMINARINHALTE & AUFBAU

TAG 1

- _ Anatomie der Körpermitte
- _ Pre- und Postnatales Training im Überblick
- _ Besonderheiten der SSW und häufige Verletzungen/Beschwerden während der Schwangerschaft

TAG 2

- _ Sport in der Schwangerschaft
- _ Didaktik, Systematik und Methodik des Trainings
- _ Wahrnehmungsübungen für Beckenboden und Körpermitte
- _ Basisübungen des Funktionellen Trainings in Theorie und Praxis
- _ Technik, Modifikation Theorie und Praxis
- _ Kraft-, Mobilitäts- und Koordinationsübungen für Schwangere
- _ Beckenbodenkräftigung
- _ Entlastung und Öffnung der Hüfte
- _ und weitere Übungen

TAG 3

- _ Kraft-, Mobilitäts- und Koordinationsübungen für Schwangere
- _ Das Faszientraining in der Schwangerschaft
- _ Beckenbodenkräftigung
- _ Entlastung und Öffnung der Hüfte

TAG 4

- _ Netzwerk und Time Management
- _ Kolloquium Sitzung/Panel Talk
- _ Praktische und schriftliche Prüfung

Kosten: 549€ inkl. MwSt.

BOOK NOW