

Stuttgart, den 26.03.2017

Teilnahmebescheinigung

Vanessa Belstler

hat erfolgreich am zweitägigen LAUFMAMALAUF-Weiterbildungs-Seminar

Präpartales Gesundheits- und Fitnessstraining in der Gruppe „Ganz-schön-schwanger“

teilgenommen.

Inhalte der theoretischen und praktischen Ausbildung sind folgende Themen:

- Lebensphase Schwangerschaft aus medizinischer Sicht (Anatomie & Physiologie)
- Typische Schwangerschaftsbeschwerden und Linderung von schwangerschaftsbedingten Veränderungen
- Zielgruppenorientierte Methodik und Didaktik
- Anwendung der Pilates-Prinzipien im Training mit werdenden Müttern
- Übungsauswahl, Kursstundenplanung und -durchführung unter Berücksichtigung der physischen und psychischen Besonderheiten
- Übungen mit und ohne Hilfsmittel in unterschiedlichen Positionen
- Trainingskonzepte für die verschiedenen Trimester
- Kontraindikationen und Risiken
- Atemtechnik und Entspannungsübungen
- Planung und Durchführung der „Ganz-schön-schwanger“-Kurse
- Besonderheiten der Kundenbetreuung
- Praktische Kursdurchführung



Dr. Ildiko Gössl
Handlungsbevollmächtigte