

Inhalte für Module Schwangerschaft/Rückbildung

Modul 4:

- Anatomie/Physiologie Beckenboden während Schwangerschaft und Geburt
- Veränderungen und Beschwerden während der Schwangerschaft
- Sinnvolle Beckenbodenübungen in der Schwangerschaft
- Training in der Schwangerschaft
- Der Beckenboden in der Geburtsvorbereitung
- Zusammenspiel Beckenboden und Haltungen
- Zusammenspiel Beckenboden und Atmung

Modul 5:

- Beckenboden im Wochenbett
- Beckenbodenfreundliche Tipps für Alltag mit Kind
- Behandlung und Übungen nach Kaiserschnitt oder Geburtsverletzungen
- Kurskonzept BeBo-Rückbildung
- Sinnvolle Bauchübungen und Umgang mit Rectusdiastase
- Trainingsaufbau für Beckenboden und ganzen Körper bis 1 Jahr nach der Geburt

Modul 6:

- Fallbeispiele: BeBo-Training in der Schwangerschaft/Wochenbett/Rückbildung
- Pathologien in Schwangerschaft/Wochenbett/Rückbildung
- Sinnvolle Übungen für Beckenboden und ganzen Körper für werdende und junge Mütter
- Coaching in Schwangerschaft und Rückbildung

Zeit:

- 6 Tage / 42 Stunden
- Selbststudium 15 Stunden
- Trainingsplanung und -durchführung: 11 Stunden