



CAS / Sport und Bewegung in und nach der Schwangerschaft

In diesem CAS lernen Sie, Frauen sicher und effektiv durch sportliche Aktivitäten zu begleiten. In den beiden Fachkursen Sport und Bewegung in der Schwangerschaft und Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit erwerben Sie grundlegende anatomische und trainingswissenschaftliche Kenntnisse, setzen sich mit den Veränderungen in und nach der Schwangerschaft auseinander und lernen gezielte Trainings- und Therapiemethoden für ein evidenzbasiertes Training in dieser Zeit kennen.

Im CAS-Studiengang

- ✓ setzen Sie sich vertieft mit Sport und Bewegung in der Schwangerschaft und in der postpartalen Zeit auseinander.
- ✓ besuchen Sie die zwei Fachkurse «Sport und Bewegung in der Schwangerschaft» und «Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit» und kombinieren sie mit einem der zwei Fachkurse Evidence-Based-Practice Review oder Care Report.



Steckbrief

Titel/Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS)

Dauer

23 Studientage

Unterrichtstage

Diverse

Anmeldefrist

Die Anmeldefrist ist bei jedem anrechenbaren Fachkurs ersichtlich.

Anzahl ECTS

12 ECTS-Credits

Kosten

CHF 6'400

Unterrichtssprache

Deutsch, Englisch

Studienort

Bern und Online

Departement

Gesundheit

Nächste Durchführung

Jährliche Durchführung

Kontakt

Studienorganisation Weiterbildung
Gesundheit

T +41 31 848 45 45

E E-Mail anzeigen

Informationen zu Organisation + Anmeldung

Zum CAS-Studiengang anmelden

Inhalt + Aufbau

Porträt

Aktuelle Guidelines empfehlen, dass schwangere Frauen mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche ausüben sollten und etwa 6 bis 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt und 6 bis 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt mit einem strukturierten Rückbildungsprogramm und gezielter Bewegung beginnen sollten. Dennoch herrscht in der Praxis oft Unsicherheit darüber, welche sportlichen Aktivitäten während und nach der Geburt sicher sind und welche vermieden werden sollten. Zusätzlich können starre Zeitangaben dazu führen, dass Frauen in ihrer individuellen Rückkehr zur körperlichen Aktivität gehemmt werden, obwohl eine angepasste Bewegung unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen sowohl körperlich als auch psychisch förderlich sein kann.

Dieses CAS zielt darauf ab, Ihnen ein umfassendes und aktuelles Verständnis der neuesten Forschungsergebnisse und Empfehlungen im Bereich Sport und Bewegung in der Schwangerschaft und postpartal zu vermitteln.

Ausbildungsziel

Im Fachkurs Sport und Bewegung in der Schwangerschaft

- erfahren Sie, wie Sie schwangere Frauen sicher und effektiv durch sportliche Aktivitäten begleiten können.
- werden Ihnen die neuesten Forschungsergebnisse und Empfehlungen zu Sport und Bewegung in der Schwangerschaft vermittelt.

lernen Sie, sichere Übungsprogramme zu gestalten und anzupassen, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu fördern. Ideal für alle, die Schwangere professionell unterstützen möchten.

Im Fachkurs Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit

- lernen Sie, die Heilungs- und Regenerationsprozesse des Körpers nach einer vaginalen Geburt oder einem Kaiserschnitt zu verstehen und die körperlichen Veränderungen nach der Geburt sowie deren Auswirkungen auf Bewegung und Sport in den verschiedenen Phasen zu berücksichtigen.
- lernen Sie, wie Sie Frauen nach der Geburt sicher und effektiv durch sportliche Aktivitäten begleiten können.

In einem der beiden Fachkurse Evidence-Based-Practice Review oder Care Report lernen Sie,

- wissenschaftliche Erkenntnisse zu finden, zu verstehen, auf eine Problemstellung hin zusammenzufassen, in einem Review darzustellen und so für die Praxis nutzbar zu machen.
- diese Erkenntnisse in Ihrem Praxisumfeld bei Patient*innen zu implementieren und die notwendigen Schritte zu planen, umzusetzen, zu evaluieren und in einem Care Report zu beschreiben.

Aufbau

Der CAS-Studiengang besteht aus den Fachkursen Sport und Bewegung in der Schwangerschaft und Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit und einem Fachkurs Evidence-Based-Practice.



Story /

Training trifft Geburtshilfe: interprofessionell denken, sicher begleiten

05.05.2025 / Sport in der Schwangerschaft ist mehr als erlaubt – er ist essenziell. Doch den Fachpersonen in der Geburtshilfe fehlt oft das konkrete Handwerkszeug, um die Frauen kompetent zu begleiten. Eine neue...



Methodik

- Literaturstudium
- Vorlesungen
- Fachgespräche

Seminare

Übungen

- Fallbesprechungen
- E-Learning
- Selbststudium
- Skillstraining

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.

Kompetenznachweise

Die Kompetenznachweise des CAS-Studiengangs setzen sich aus den Kompetenznachweisen des Fachkurses, je einer Multiple-Choice-Prüfung, und des gewählten Evidence-Based-Practice-Moduls zusammen.

Titel + Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS) in «Sport und Bewegung in und nach der Schwangerschaft»

Dozierende

- Stefanie Meyer, Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Sportlehrerin (Sekundarstufe II) mit Spezialisierung auf frauenspezifisches Training in der Schwangerschaft, im Wochenbett und der postnatalen Phase, Mitgründerin von rund8fit
- Weitere Expert*innen

Partner



➔ [rund8fit.ch](https://www.rund8fit.ch)

Voraussetzungen + Zulassung



Zielpublikum

- Hebammen
- Physiotherapeut*innen
- Sportwissenschaftler*innen

Weitere Gesundheitsfachpersonen

Zulassungsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen, die Sie im folgenden Dokument finden:

↓ Ausführungsbestimmungen für die Weiterbildungsstudiengänge am Departement Gesundheit (PDF, 80 KB)

Schulische Voraussetzungen

- Sie sind zum CAS-Studiengang zugelassen, wenn Sie über einen Hochschulabschluss in einem Gesundheitsberuf und zwei Jahre Berufspraxis verfügen.
- Wenn Sie über einen Abschluss einer Höheren Fachschule verfügen, müssen Sie bei der Anmeldung Grundkenntnisse im wissenschaftlichen Arbeiten nachweisen oder den Fachkurs Wissenschaftliches Arbeiten, reflektierte Praxis erfolgreich abgeschlossen haben.
- Personen mit einem nachträglich erworbenen Titel, die keine wissenschaftlichen Kenntnisse haben, empfehlen wir den Besuch des Fachkurses Wissenschaftliches Arbeiten, reflektierte Praxis oder eines ähnlichen Kurses.

Organisation + Anmeldung

Dauer + Unterrichtstage

Der Studienstart ist mit jedem der beiden Fachkurse möglich.

Der CAS-Studiengang dauert 23 Studientage.

Für 12 ECTS-Credits rechnen wir mit einem Workload von 360 Stunden (inkl. Kurstage).

Die Unterrichtszeiten sind in der Regel von 8.30 bis 17.30 Uhr.

Zu belegende Fachkurse + Evidence-Based-Practice-Modul

- Fachkurs Sport und Bewegung in der Schwangerschaft
- Fachkurs Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit
- Fachkurs Evidence-Based-Practice-Modul Review oder Care Report



Studienorte

- Bern Schwarztorstrasse 48
- Bern Murtenstrasse 10
- Crossfit, Wylerringstrasse 36, Bern

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist

Der Studienstart ist mit jedem anrechenbaren Fachkurs möglich.

Im Rahmen des Online-Anmeldeprozesses benötigen wir von Ihnen folgende Dokumente:

- Kopien Ihrer Bildungsabschlüsse (im PDF-Format, max. 1 MB pro Dokument)
- Passfoto (JPEG)

len Sie diese Dokumente auch dann hoch, wenn Sie diese bereits im Rahmen einer anderen Anmeldung eingereicht haben. Wenn
gen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsbedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.

Rückzugsregelung: Gemäss Weiterbildungsreglement ist ein Rückzug ohne Kostenfolge bis zum Ablauf der Anmeldefrist möglich. Nach diesem Zeitpunkt sind bei einer Abmeldung vor Beginn der Weiterbildung 50% des zu verrechnenden Betrages geschuldet.

⬇ [Weiterbildungsreglement der Berner Fachhochschule \(WBR\) \(PDF, 127 KB\)](#)

⬇ [Ausführungsbestimmungen der BFH zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 72 KB\)](#)

⬇ [Ausführungsbestimmungen des Departements Gesundheit zum Weiterbildungsreglement \(PDF, 83 KB\)](#)

[Zum CAS-Studiengang anmelden](#)

Beratung

Studienleitung



Rahel Anja Messmer

Studienleiterin

T +41 31 848 36 05

E [E-Mail anzeigen](#)

Studienorganisation



Valérie Flückiger

Studienorganisatorin

T +41 31 848 47 21

E [E-Mail anzeigen](#)

Alle Weiterbildungsangebote Geburtshilfe

Unsere Weiterbildungsangebote zeichnen sich durch Praxisnähe und Umsetzbarkeit der Lerninhalte aus.



Weiterbildung Geburtshilfe

Verhelfen Sie dem Leben zu einem guten Start!