



Fachkurs / Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit

In diesem Fachkurs 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. Sie lernen, wie Sie Frauen nach der Geburt sicher und effektiv durch sportliche Aktivitäten begleiten können.

Im Fachkurs lernen Sie

- ✓ grundlegende anatomische und trainingswissenschaftliche Kenntnisse und die Vorteile eines Sportprogramms nach der Schwangerschaft.
- ✓ 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.
- ✓ gezielte Trainings- und Therapiemethoden für den Beckenboden und den funktionellen Core anzuwenden, sichere Rückbildungs- und progressive Aufbauprogramme zu gestalten sowie Bewegung und Sport im Alltag mit Kindern zu integrieren, inklusive Entspannungstechniken und Stressmanagement.



Steckbrief

Titel/Abschluss
Fachkurs

Dauer
8 Kurstage, davon 1 Tag online

Unterrichtstage
Donnerstag, Freitag

Anmeldefrist
28. November 2026

Anzahl ECTS
4 ECTS-Credits

Kosten
CHF 2'300

Unterrichtssprache
Deutsch

Studienort
Bern

Departement
Gesundheit

Nächste Durchführung
Januar bis März 2027
→ 8., 15. + 22. Januar, 26. Februar, 5.,
12., 18. + 19. März 2027

Kontakt
Studienorganisation Weiterbildung
Gesundheit
T +41 31 848 45 45
E E-Mail anzeigen

Informationen zu Organisation + Anmeldung

Zum Fachkurs anmelden

Inhalt + Aufbau

Porträt

Klassischerweise wird empfohlen, etwa 6 bis 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt und 6 bis 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt mit einem strukturierten Rückbildungsprogramm und gezielter Bewegung zu beginnen. Diese starren Zeitangaben können jedoch dazu führen, dass Frauen in ihrer individuellen Rückkehr zur körperlichen Aktivität gehemmt werden, obwohl eine frühzeitige und angepasste Bewegung unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen sowohl körperlich als auch psychisch förderlich sein kann.

Gezielte Bewegung kann die physiologische Regeneration unterstützen, funktionelle Anforderungen im Alltag mit Kind(ern) erleichtern und langfristig die Belastbarkeit im Freizeit- oder Sportbereich verbessern. Gleichzeitig ist eine sorgfältige Einschätzung potenzieller Kontraindikationen – wie kardiovaskuläre Beschwerden, Infektionen, instabile Narbenheilung, muskuläre Dysbalancen oder ausgeprägte Erschöpfung – essenziell, um eine sichere Rückkehr in die Aktivität zu gewährleisten.

Regelmässige und individuell dosierte Bewegung kann darüber hinaus auch positive Effekte auf die mentale Gesundheit haben, insbesondere in Bezug auf Stimmung, Schlafqualität und subjektives Wohlbefinden in der postpartalen Phase.

Ausbildungsziel

- Gewinnen Sie Vertrauen und Kompetenz, um Frauen nach der Geburt sicher und effektiv bei sportlichen Aktivitäten zu begleiten.
- Erhalten Sie ein umfassendes Verständnis der Heilungs- und Regenerationsprozesse nach einer vaginalen Geburt oder einem Kaiserschnitt und deren Auswirkungen auf Bewegung und Sport.

- Lernen Sie, wie Sie gezielte Trainings- und Therapiemethoden für den Beckenboden und den funktionellen Core anwenden können.
- Erfahren Sie, wie Sie sichere Rückbildungs- und progressive Aufbauprogramme gestalten.
- Return to Sport: Vertiefen Sie Ihr Wissen über Trainingsprinzipien und den individuellen Wiedereinstieg in den Sport nach der Geburt.
- Lernen Sie praktische Tipps zu den Themen Bewegung und Sport im Alltag mit Kindern, Entspannungstechniken, Stressmanagement und die Förderung der mentalen Gesundheit Ihrer Klient*innen.



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

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.

Kompetenznachweise

- Fallbearbeitung und Präsentation
- Präsenz im Unterricht

Titel + Abschluss

Fachkurs in «Sport und Bewegung in der postpartalen Zeit»

Dieser Fachkurs wird in folgenden Studiengängen angerechnet:

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...

Dozierende

- **Stefanie Meyer**
Stefanie Meyer ist Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Sportlehrerin (Sekundarstufe II) mit Spezialisierung auf frauenspezifisches Training in der Schwangerschaft, im Wochenbett und der postnatalen Phase. Ihre fachlichen Schwerpunkte liegen in den Bereichen Beckenboden, Rektusdiastase, funktionelles Training und sicherer Wiedereinstieg ins Laufen. Als Mitgründerin von rund8fit konzipiert sie evidenzbasierte Online-Programme, die Frauen vom positiven Schwangerschaftstest bis weit über die Geburt hinaus mit ganzheitlichem Training und fundiertem Wissen begleiten. In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Expert*innen aus Physiotherapie, Hebammenwesen und Medizin entwickelt sie wissenschaftlich fundierte, praxisnahe und nachhaltige Trainingslösungen – mit dem Ziel, Frauen in jeder Phase ihres Lebens für Bewegung und Sport zu stärken und zu motivieren.
- Weitere Expert*innen

Partner



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

Voraussetzungen + Zulassung

Zielpublikum

Hebammen

- Physiotherapeut*innen
- Weitere Gesundheitsfachpersonen

Zulassungsbedingungen

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

⬇ [Ausführungsbestimmungen für die Weiterbildungsstudiengänge am Departement Gesundheit \(PDF, 80 KB\)](#)

Organisation + Anmeldung



Dauer + Unterrichtstage

8 Kurstage, Januar bis März 2027

Für 4 ECTS-Credits rechnen wir mit einem Workload von 120 Stunden (ca. 64 Stunden Präsenz-/Online-Unterricht und 50 Stunden Selbststudium).

Unterrichtszeiten: in der Regel von 9 bis 17 Uhr

- Freitag, 8. Januar 2027, online
- Freitag, 15. Januar 2027, Schwarztorstrasse 48
- Freitag, 22. Januar 2027, Schwarztorstrasse 48
- Freitag, 26. Februar 2027, Schwarztorstrasse 48
- Freitag, 5. März 2027, Crossfit, Wylerringstrasse 36 in Bern
- Freitag, 12. März 2027, Crossfit, Wylerringstrasse 36 in Bern
- Freitag, 18. März 2027, Schwarztorstrasse 48
- Freitag, 19. März 2027, Schwarztorstrasse 48

Studienort

Studienorte

→ Bern Schwarztorstrasse 48

➤ Crossfit, Wylerringstrasse 36, Bern

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist:

28. November 2026

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

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

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

Geschäftsbedingungen

Bitte lesen Sie 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 Fachkurs anmelden](#)

Beratung

Studienleitung



Rahel Anja Messmer

Studienleiterin

T +41 31 848 36 05

E [E-Mail anzeigen](#)



Valérie Flückiger

Studienorganisatorin

T +41 31 848 47 21

E [E-Mail anzeigen](#)

Studienorganisation

Alle Weiterbildungsangebote Geburtshilfe

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



Weiterbildung Geburtshilfe

helfen Sie dem Leben zu einem guten Start!