



Fachkurs / Sport und Bewegung in der Schwangerschaft

Erfahren Sie, wie Sie schwangere Frauen sicher und effektiv durch sportliche Aktivitäten begleiten können. Unser Fachkurs vermittelt Ihnen die neuesten Forschungsergebnisse und Empfehlungen zu Sport und Bewegung in der Schwangerschaft. Lernen Sie, wie Sie sichere Übungsprogramme gestalten und anpassen, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu fördern. Ideal für alle, die Schwangere professionell unterstützen möchten.

Im Fachkurs

- ✓ gewinnen Sie Vertrauen und Kompetenz, um Schwangere sicher und effektiv bei sportlichen Aktivitäten durch die Schwangerschaft zu begleiten.
- ✓ wird Ihnen ein umfassendes Verständnis der neuesten Forschungsergebnisse und Empfehlungen zu Sport und Bewegung in der Schwangerschaft vermittelt.



Steckbrief

Titel/Abschluss

Fachkurs

Dauer

8 Kurstage, davon 3 online

Unterrichtstage

Freitag

Anmeldefrist

4. Juli 2026

Anzahl ECTS

4 ECTS-Credits

Kosten

CHF 2'300

Frühbucherrabatt: bei einer Anmeldung bis Ende März 2026 erhalten Sie einen Rabatt von Fr. 200.-

Unterrichtssprache

Deutsch

Studienort

Bern + online

Departement

Gesundheit

Nächste Durchführung

August bis November 2026

→ 14. + 21. August, 28. August, 4., 11. + 18. September, 23. Oktober und 6. November 2026

Kontakt

Studienorganisation Weiterbildung
Gesundheit

T +41 31 848 45 45

E E-Mail anzeigen

Informationen zu Organisation + Anmeldung

Zum Fachkurs 2026 anmelden

Inhalt + Aufbau

Porträt

Aktuelle Guidelines empfehlen, dass schwangere Frauen mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche ausüben sollten, da dies zahlreiche gesundheitliche Vorteile sowohl für sie als auch für das Ungeborene bietet. Dennoch herrscht in der Praxis oft Unsicherheit darüber, welche sportlichen Aktivitäten während der Schwangerschaft sicher sind, und welche vermieden werden sollten. Der Fachkurs zielt darauf ab, Ihnen ein umfassendes und aktuelles Verständnis der neuesten Forschungsergebnisse und Empfehlungen im Bereich Sport und Bewegung in der Schwangerschaft zu vermitteln.

Ausbildungsziel

- Sie lernen grundlegende anatomische und trainingswissenschaftliche Kenntnisse, um sichere und effektive Übungsprogramme für Schwangere zu gestalten. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Anpassung von sportlichen Aktivitäten (sportartenübergreifend) in jedem Trimester sowie den entsprechenden Trainingsprinzipien und Kontraindikationen in der Schwangerschaft.

Sie erhalten praxisnahe Anleitungen in der Begleitung von Schwangeren mit Beckenbodenbeschwerden oder einer Rektusdiastase sowie in der Anpassung von Bewegungsprogrammen bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden am Bewegungsapparat.

- Sie gewinnen das Vertrauen und die Kompetenz, die Schwangeren sicher und effektiv sportlich durch die Schwangerschaft zu begleiten.



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.

Kompetenznachweis

- Fallbearbeitung und Präsentation
- Präsenz im Unterricht

Titel + Abschluss

Fachkurs der Berner Fachhochschule in «Sport und Bewegung in der Schwangerschaft»

Partner



➔ rund8fit.ch

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...

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 \(PDF, 80 KB\)](#)

isation + Anmeldung

✕ Dauer + Unterrichtstage

8 Kurstage, August bis November 2026

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, 14. August 2026 (online)
- Freitag, 21. August 2026 (online)
- Freitag, 28. August 2026
- Freitag, 4. September 2026
- Freitag, 11. September 2026 (online)
- Freitag, 18. September 2026
- Freitag, 23. Oktober 2026
- Freitag, 6. November 2026

Studienort

→ Bern Schwarztorstrasse 48

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist

4. Juli 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

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 Fachkurs 2026 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!