

Beweglich bleiben bis zur Geburt

Hilfreiche Übungen während der Schwangerschaft und als Geburtsvorbereitung

Lernziele

Sie verstehen, wie sich die physischen Veränderung während der Schwangerschaft auf Gelenke, Bandapparat, Faszien und Atmung auswirken. Sie kennen Methoden, mit welchen Sie Frauen während der Schwangerschaft unterstützen können, ihre Beweglichkeit und ihre Kraft zu bewahren oder zu verbessern. Sie lernen Übungen kennen, die bei Schwangerschaftsbeschwerden (wie z. B. Karpaltunnelsyndrom, Kurzatmigkeit etc.) hilfreich sind und können diese kompetent und präzise anleiten.

Inhalt

Übungen und Methoden, welche die Beweglichkeit fördern und den Körper bis zur Geburt flexibel und fit halten • Übungen den Schwangerschaftsbeschwerden zuordnen (z. B. Karpaltunnelsyndrom, Kurzatmigkeit, Krampfadern, Hämorrhoiden, Muskelkrämpfe etc.) • Indikationen und Kontraindikationen der Übungen • Schwangere mit Körperstellungen vertraut machen, die sie beim Gebären unterstützen • methodische Grundlagen, um die Übungen selbstsicher, präzise und verständlich anleiten zu können

Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, praktische Übungen, Körperarbeit, Fallstudium/-besprechung

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen in der Geburtshilfe und auf der Pränatalstation, für Kursleitende von Geburtsvorbereitungskursen

Dozierende

Orsina Studach, dipl. Gymnastikpädagogin GDS, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Datum, Kursort

Fr/Sa, 12./13. Juni 2026, Olten

Kurszeiten

9.30–17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 11, maximal 14

Log-Punkte

12

Kurskosten

Mitglieder CHF 460.–

Nichtmitglieder CHF 600.–

Anmeldeschluss

22. Mai 2026