

mami sports mit Babybauch, Rückbildung

5 tägig

Prasenzausbildung

Sport ist mittlerweile ein normaler Bestandteil des Lebens und die wenigsten Frauen wollen während einer Schwangerschaft komplett darauf verzichten.

„Sport in der Schwangerschaft sollte wegen möglicher Gefährdung für das ungeborene Kind möglichst vermieden werden“ – solche Thesen verunsicherten lange Zeit die werdenden Mütter und sorgten für ein schlechtes Verhältnis zwischen Sport und den schwangeren Frauen. In den letzten Jahren vermehrten sich allerdings die wissenschaftlich belegten Ansichten, dass körperliche Betätigungen den Schwangerschaftsverlauf positiv beeinflussen, wobei leichtere Geburtsverlaufe, verbesserte plazentare Entwicklungen sowie günstigere Beeinflussung der fetalen Entwicklung angenommen werden.

Dennoch konnte nachgewiesen werden, dass die körperliche Aktivität mit zunehmender Schwangerschaftsdauer abnimmt. Auch die Anzahl an Frauen, die während der Schwangerschaft überhaupt keiner sportlichen Aktivität nachgeht, ist hoch.

Gut ausgebildete Trainerinnen können schwangeren Frauen die Unsicherheit nehmen, kompetent beraten und sie sportlich durch die Schwangerschaft begleiten.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie des menschlichen Körpers sind empfehlenswert und sehr von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beschreibung

„mami sports mit Babybauch“ verbindet Übungen für das Herz-Kreislaufsystem mit gezielten Übungen zur Ganzkorperkraftigung und -stabilisation. Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung und –entspannung stehen dabei im Vordergrund und bereiten die Frauen optimal auf die Geburt und den kommenden Babyalltag vor.

Inhalte der 3 tägigen Ausbildung mami sports mit Babybauch:

- Anatomie – das weibliche Muskelkorsett
- Der Beckenboden – kompetente muskuläre und fasziale Vernetzung
- Der weibliche Organismus in der Schwangerschaft (Körperstrukturen Herz-/Kreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel, Hormonverlauf)
- Sport und Schwangerschaft
- Herz-/Kreislaufsystem bei Sport in der Schwangerschaft
- Atmung bei Sport in der Schwangerschaft
- Stoffwechselsystem bei Sport in der Schwangerschaft
- Hormonverlauf unter Belastung in der Schwangerschaft
- Einfluss von Sport auf das ungeborene Kind
- Beckenbodenwahrnehmung, Beckenbodenentspannung und Beckenbodentraining während der Schwangerschaft
- Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems
- Gezielte Übungen zur Ganzkorperkraftigung und -stabilisation
- 4 ausgearbeitete Kursbilder à 60 Minuten, um einen 10 Wochen-Trainingsblock für Frauen in jeder Schwangerschaftswoche anbieten zu können

mami sports Rückbildung

Ein wenig als „Stiefkind“ behandelt gewinnt die Ruckbildungsgymnastik immer mehr an Bedeutung.

Den frühen Wunsch der Mütter nach straffenden Übungen für den Bauch sollte man nicht leichtfertig als Eitelkeit abtun. Es spricht vielmehr für das gute Gefühl der Frau, dass ein „unformiger Bauch“ und eine schwache Rumpfmuskulatur insgesamt schwächend wirken und zu weiteren Problemen in Folge von Schwangerschaft und Geburt führen können. Die allgemeine Empfehlung, einige Wochen bis Monate nach der Geburt keinerlei

Bauchmuskelübungen zu machen, um den belasteten Beckenboden zu schonen, ist nicht haltbar. Der Körper wartet nur darauf, sanft aktiviert und bewegt zu werden: Das Thromboserisiko wird reduziert, die Verdauung wird angekurbelt, die Muskeln werden gekräftigt, der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden gefördert. Der Beckenboden gewinnt seine funktionelle Aktivität zurück, die Körperhaltung kommt wieder ins Lot - dies verändert die Körperform und strafft die Konturen.

„mami sports Rückbildung“ verhilft mit gezielten Übungen ein gutes Körpergefühl zurück zu gewinnen. Übungen zur Körperhaltung, Beckenbodenwahrnehmung und –kräftigung stehen dabei im Vordergrund.

Inhalte der 2 tägigen Ausbildung mami sports Rückbildung:

- Der Beckenboden während der Geburt
- Das Wochenbett
- Beckenbodenschwäche und Schädigungen nach der Geburt
- Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastik
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Förderung der Rückbildung einer Rektusdiastase
- Prophylaxe von Senkungs- und Inkontinenzproblemen
- Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems
- Gezielte Übungen zur Ganzkörperkräftigung und -stabilisation
- 4 ausgearbeitete Kursbilder à 60 Minuten, um einen 10 Wochen-Trainingsblock für Frauen in jeder Schwangerschaftswoche anbieten zu können

Anmerkung

Prüfung

Die Ausbildung kann mit einer theoretischen online Prüfung (von zu Hause aus) abgeschlossen werden. Diese kann zu einem beliebigen Zeitpunkt durchgeführt werden. Bei Bestehen dieser Prüfung wird das mami sports Diplom erreicht. Ohne Teilnahme an der online Prüfung erhalten die Teilnehmer einen Nachweis zur Teilnahme an der mami sports Ausbildung.

Die Kosten für die online Prüfung sind in den Ausbildungskosten inbegriffen.

Ausbildungszeiten

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 750.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.