

# KURSLEITER/IN FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

## ZIEL

Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern durch theoretische und praktische Kenntnisse die Fertigkeiten, Schwangere und Frauen nach der Entbindung in Gruppen oder einzeln zu beraten und zu trainieren. Hierfür erhalten die Teilnehmer des Lehrgangs Wissen über physiologische und psychologische Veränderungen während der Schwangerschaft, praktische Fertigkeiten zur Vermittlung von Trainings- und Ernährungsempfehlungen während der Schwangerschaft und für die Zeit nach der Entbindung. Der Lehrgang stellt eine gezielte Fortbildung für die Betreuung von Schwangeren und Frauen nach der Entbindung dar.



★★★★★  
**Aufbauqualifikation**

## ZIELGRUPPE/VORBILDUNG

Der Lehrgang richtet sich an Trainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des Gruppentrainings mit Frauen während und nach der Schwangerschaft zusätzlich ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

vor Ort

digital

## HINWEIS

Inklusive dem von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten BSA-Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V „Fit in der Schwangerschaft – Ganzkörperkräftigungstraining (BSA)“ plus Einweisung in das Programm

## BERUFLICHE QUALIFIKATIONSSTUFE

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation

Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

## EMPFOHLENE WEITERBILDUNGEN

- Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
- Entspannungstrainer/in
- Kursleiter/in Fit Kids

## INHALTE

(Auszug aus den Inhalten)

1. Schwangerschaft
  - Physische und psychische Veränderungen
  - Schwangerschaftsbeschwerden
2. Training während der Schwangerschaft
  - Vorteile, Kontraindikationen und Risiken von Sport während der Schwangerschaft
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Beckenboden-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining
3. Ernährung während der Schwangerschaft
4. Nach der Entbindung
  - Das Wochenbett
  - Besonderheiten nach dem Kaiserschnitt
  - Alltag mit einem Baby
5. Training nach der Entbindung
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Beckenboden-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining
6. Ernährung nach der Entbindung
7. Pädagogische Grundlagen für ein Gruppentraining
8. Trainingskonzepte für Schwangere und junge Mütter

**DAUER**  
3 Monate mit  
2 Tagen Präsenzphase

**ANERKENNUNG**  
Staatlich geprüft und  
zugelassen ZFU-Nr. 7239912



**PRÜFUNG**  
**Zulassung**  
Teilnahme an der  
Präsenzphase

**GEBÜHR**  
448,00 EUR in 1 Rate  
oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten;  
gesamt: 492,00 EUR

**Art**  
vor Ort: Klausur  
digital: Klausur

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 138)**  
**Förderung möglich (Seite 138)**

**START**  
Jederzeit möglich

**INFOS/ANMELDUNG**  
QR-Code scannen

