

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 BSA-Gesundheitsprogramm nach §20 SGB V „Fit in der Schwangerschaft - Ganzkörperkräftigungstraining (BSA)“

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 142)
Förderung möglich (Seite 142)

START
Jederzeit möglich

INFOS/ANMELDUNG
QR-Code scannen

