



## Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft

Sie planen spezifische Programme als Gruppentraining und Individualtraining für Frauen sowohl vor als auch nach der Entbindung. Sie erstellen verschiedene Trainings- und Ernährungskonzepte nicht nur für Schwangere, sondern auch für junge Mütter.

★★★★ Aufbauqualifikation

### Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft“ 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.

### Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation  
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

### 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.

### Beschreibung

Eine Schwangerschaft führt zu einschneidenden Veränderungen im Leben einer Frau. Diese Veränderungen betreffen in erheblichem Maße den Körper, aber auch die Psyche. Bei vielen Schwangeren besteht der Wunsch nach einer gesunden Lebensweise, um dem Kind optimale Startbedingungen zu ermöglichen. Dies schließt das Ausüben einer sportlichen Tätigkeit und eine gesunde Ernährung mit ein. Obwohl die positive Wirkung belegt ist, betreiben jedoch die wenigsten Frauen während der Schwangerschaft Fitnesstraining, aus Sorge ihrem ungeborenen Kind zu schaden. Nach der Entbindung sind viele Mütter so sehr in die Versorgung des Neugeborenen eingebunden, dass ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund rücken. Trotzdem wünschen sich viele Frauen nach der Entbindung, ihre Fitness zu steigern und ihren Körper in Form zu bringen. Die Qualifikation vermittelt den Teilnehmern das erforderliche Wissen sowohl für die Zeit der Schwangerschaft als auch für die Zeit nach der Entbindung, um Frauen in Fitness- und Gesundheitsunternehmen entsprechend zu beraten und zu trainieren.

### Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Ernährungstrainer/in-B-Lizenz
- Kommunikationstrainer/in
- Entspannungstrainer/in

### Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter [bsa-akademie.de](http://bsa-akademie.de).)

1. Schwangerschaft
  - Physische und psychische Veränderungen
  - Schwangerschaftsbeschwerden
  - Kontraindikationen und Risiken von Sport während der Schwangerschaft
2. Training 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 und Zeitmanagement 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
  - Gruppen- und Individualkonzepte während der Schwangerschaft und nach der Entbindung
  - Alternative Konzepte

### Abschluss

Kursleiter/in  
Fit durch die Schwangerschaft

### Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen  
ZFU-Nr. 7239912

### Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



### Gebühr

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

**Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)**  
**Förderung möglich (Seite 140)**

### Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



### Prüfung

#### Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

#### Art

Klausur