

• Staatlich zugelassene Fernkurse •

Kompaktkurs

Sport in und nach der Schwangerschaft

Ihre Qualifikation in nur 4 Wochen



Sport in und nach der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist immer eine große Herausforderung für den weiblichen Körper. Durch die Schwangerschaft verändert sich der Hormonhaushalt, das Gewebe wird weicher, um sich auf eine möglichst komplikationslose Geburt vorzubereiten, der Körperschwerpunkt verändert sich. Mit diesen Veränderungen gehen auch viele muskuläre Veränderungen einher, die unbedingt Beachtung finden sollten bei dem Sport- und Fitnessangebot. Es gibt einige Punkte zu beachten, damit das Training seinen Erfolg mit sich bringt und nicht ins Gegenteil umschlägt und womöglich weitere körperliche Beschwerden auslöst, die die Gesundheit der Frau auch noch Jahre nach der Entbindung beeinträchtigen können.

Deshalb ist es wichtig, dass die Sportangebote für die frischgebackenen Mütter immer von gut ausgebildeten Trainern und Trainerinnen durchgeführt werden, damit die Mütter gut betreut und angemessen angeleitet werden und durch die richtige Bewegung schnell wieder fit werden. So werden die körperlichen Beschwerden der vorausgegangenen Schwangerschaft bald schon in Vergessenheit geraten.

Mit diesem Fernkurs erhalten Sie das fachliche Know-How um Mütter und werdende Mütter kompetent beraten und sportlich anleiten zu können. Nach erfolgreichem Abschluss fühlen Sie sich sicher als Fitnesstrainer auch diese Zielgruppe kompetent und sicher durch diese Lebensphase zu begleiten. Nutzen Sie Ihren Abschluss um Ihr Bewerbungsprofil oder Ihr Kundenangebot noch attraktiver zu gestalten oder

Die wichtigsten Inhalte:

- Die Veränderung des Körpers in der Schwangerschaft
- Sport in der Schwangerschaft
- Der Beckenboden
- Rektusdiastase
- Karpaltunnelsyndrom
- Sport nach der Schwangerschaft
- Stillen und Sport



Teilnahmevoraussetzungen

Realschulabschluss oder vergleichbarer schulischer Abschluss. Vorbildung oder Berufserfahrung im Bereich Ernährung oder Fitness sind vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig für das Erreichen des Lehrgangsziels und einen erfolgreichen Start in der Beratung.

Meine Fernakademie

- ✓ Persönlicher Zugang
- ✓ Flexibel - auch unterwegs lernen
- ✓ Exklusiv für Akademie-Teilnehmer
- ✓ Einfacher Log-In



Jetzt online anmelden!

Zertifizierter Abschluss

Als Teilnehmer/in dieses Fernkurses „Sport in und nach der Schwangerschaft“ können Sie sich einer Fortbildung auf höchstem Niveau sicher sein.

Dies wurde geprüft und bescheinigt durch die staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU, www.zfu.de). Unabhängiges, erfahrenes Fachpersonal prüft dort eingereichte Fernlehrgänge nach dem Fernunterrichtsschutzgesetz auf inhaltliche Vollständigkeit und fachlich korrekte Angaben. Des Weiteren wird der pädagogische Aufbau genauestens analysiert, damit Sie Ihr Fernlehrgangsziel sicher erreichen können.



Ihr Abschlusszertifikat

Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit dem Abschlusszertifikat bescheinigt, welches von der staatlichen Zulassungsstelle für Fernunterricht geprüft und genehmigt wurde.



Ihr Weg zum Abschluss

Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns Ihr persönliches Lehrgangsmaterial nach Hause geliefert. Die Prüfungsaufgaben zu den einzelnen Lehrheften bearbeiten Sie bequem von zu Hause aus mit Ihrem persönlichen Zugang zum Online-Campus der Fernakademie www.meine-fernakademie.de. Innerhalb von 14 Tagen werden Ihre Aufgaben bewertet und mit wertvollen Hinweisen für den weiteren Studienverlauf versehen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie Ihr offizielles Zertifikat per Post.

Lernen ohne Zeitdruck

Sollten Sie etwas länger brauchen - kein Problem! Auf Anfrage können Sie Ihre Lehrgangsdauer von regulär 1 Monat kostenlos um weitere 3 Monate verlängern. Während des gesamten Lehrgangs werden Sie persönlich von der Fernakademie betreut. Das Akademie-Team hilft Ihnen, organisatorische Abläufe zu strukturieren, unterstützt Sie bei den Prüfungsaufgaben und sorgt für einen reibungslosen Verlauf Ihres Fernlehrgangs.



Die Akademie ist zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015



