

art of motion training in movement
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und Slings Myofasziales Training erteilt das

TESTAT

Bewegte Schwangerschaft

an
Petra Reiter

Datum 07.10.2023 - 08.10.2023
Kurstunden 14 Stunden Anwesenheitsunterricht / 20 Stunden Selbststudium
Kursort Sickingerstrasse 5, Bern
Ausbilder*in Sue Peyer
Ausstellungsdatum 8. Oktober 2023

Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen

- Ziele eines Trainingsprogramms während der Schwangerschaft
- Pilates während der Schwangerschaft
- Hormonelle Veränderungen und Erwägungen für das Training
- Die sich verändernde Haltung: die Wirbelsäule und das Becken
- Atmung: Emotionen, Körper und Bewegung
- Phasen der Schwangerschaft und Rückbildung
- Tipps und natürliche Heilmittel für verbreitete Beschwerden
- Lektionsplanung für das erste, zweite und dritte Trimester
- Zeitgenössisches Pilates-Repertoire und ergänzende Übungen aus dem Yoga, der Beckenboden- und Rückengymnastik für alle Trimester, inklusive Modifikationen und Vorsichtsmassnahmen



Karin Gurtner
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin
Zeitgenössisches Pilates
Slings Myofasziales Training®



Monika Gurtner
Geschäftsführerin
art of motion training in movement
art of motion Academy