

Zertifikat

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT



Raffaela Husner

Raffaela Husner hat die zeitgenössische art of motion Weiterbildung Bewegte Schwangerschaft mit Pilates und Yoga erfolgreich absolviert, ein fundiertes theoretisches Wissen und umfangreiche praktische Kenntnisse zum Unterrichten von Trainingslektionen für gesunde Frauen während der Schwangerschaft erworben.

Ort TanzArt · Zentweg 17A · CH-3006 Bern
Datum 21. und 22. August 2010
Zeit Von 09:00 bis 17:00 Uhr
Total Lernstunden 14

Kursinhalt

- Die Ziele eines Trainings-Programms während der Schwangerschaft
- Pilates und Yoga während der Schwangerschaft
- Hormonelle Veränderungen und Erwägungen für das Training
- Die sich verändernde Haltung – Die Wirbelsäule und das Becken
- Atmung – Emotionen, Körper und Bewegung
- Die Phasen der Schwangerschaft und die Rückbildung
- Tipps und natürliche Heilmittel für verbreitete Beschwerden
- Lektionsplanung für das erste, zweite und dritte Trimester
- Das Rückbildungstraining
- Pilates und Yoga Repertoire für alle Trimester und die Rückbildung inklusive Modifikationen und Vorsichtsmaßnahmen

Bewegte Schwangerschaft ist mit 15 Weiterbildungspunkten von Fitness Australia anerkannt.

Kursleiterinnen

Antonia Sassanelli Spori & Elisabeth Schmid

Bern, August 2010


Geschäftsleiterin Babuche Gruber

