

Women’s Health und Übungen in der Schwangerschaft | FP

Die Schwangerschaft ist eine besondere Lebensphase, in der sich der Körper der Frau auf vielfältige Weise verändert. Unser Kurs „Women's Health und Übungen in der Schwangerschaft“ vermittelt fundiertes, praxisnahes Wissen rund um diese Veränderungen und zeigt, wie gezielte physiotherapeutische Übungen die Gesundheit und das Wohlbefinden während der Schwangerschaft unterstützen können.

Zu Beginn erhalten die Teilnehmer einen verständlichen Überblick über den groben Ablauf der Schwangerschaft sowie die wichtigsten körperlichen Anpassungsprozesse. Dabei werden auch die Themen Ernährung und physiologische Gewichtszunahme aufgegriffen und in einen gesundheitsorientierten Kontext eingeordnet.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den typischen Veränderungen im Körper der Mutter, wie Haltungsanpassungen, muskulären und hormonellen Einflüssen sowie deren Auswirkungen auf Bewegung und Belastbarkeit. Darauf aufbauend werden häufige Gestosen wie z.B. Präeklampsie und Schwangerschaftsdiabetes, sowie schwangerschaftsassozierte Beschwerden und Krankheitsbilder wie Rückenschmerzen, Beckengürtelschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Ödeme oder Kreislaufprobleme erklärt.

Im praktischen Teil des Kurses lernen die Teilnehmer physiotherapeutische Übungs- und Trainingsansätze, die gezielt auf diese Veränderungen und Beschwerden abgestimmt sind. Es wird vermittelt, wann welche Übungen sinnvoll sind und worauf geachtet werden muss, welche Schwangere bestimmte Belastungen vermeiden bzw. anpassen sollte. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Bewegung während der Schwangerschaft zu geben und die Eigenkompetenz zu stärken.

Adressaten:

Der Kurs richtet sich an Fachpersonen im Gesundheitsbereich, die ein grundlegendes Verständnis für Schwangerschaftsphysiologie und physiotherapeutische Interventionen entwickeln möchten.

Kursinhalt:

- Überblick über den Verlauf der Schwangerschaft
- Ernährung und gesunde Gewichtszunahme
- Physiologische Veränderungen des mütterlichen Körpers
- Häufige Beschwerden und Krankheitsbilder in der Schwangerschaft
- Physiotherapeutische Übungen und Behandlungsansätze
- Praktische Tipps für einen bewegten Schwangerschaftsalltag
- Der Kurs verbindet theoretisches Grundlagenwissen mit praxisnahen Übungen und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Leitung	Lehrteam SCI, Eddi Böttcher
Kursgebühr	180,00 €
Beginn	10.01.2027
Ende	10.01.2027
Kurszeiten	So. 10.01. von 09:00 bis 18:00 Uhr
Kursort	Goltsteinstraße 91, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	