

Pilatesprinzipien und Übungen im Wochenbett und in der Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs lernen Sie die Pilatesprinzipien und Übungen kennen, die nach der Schwangerschaft wieder das Gefühl für Körperzentrum, Beckenboden und korrekte Haltung vermitteln. Sie erleben einen ausführlichen Theorieteil, um die Pilatesprinzipien besser umsetzen zu können. Sie lernen Anatomie um Zusammenhänge der Körpermitte zu verstehen. Anatomische Kenntnisse sind Voraussetzung für die Auswahl passender und sinnvoller Übungen für Wochenbett und Rückbildung. Im praktischen Teil werden gezielte Übungen für Schließen der Rektusdiastase, Verbesserung der Funktion des Beckenbodens und die aufrechte Haltung vorgestellt.

Hierzu bekommen Sie ein ausführliches Skript mit Fotos, das für Sie als Hilfe für Einzel- oder Gruppenarbeit dienen kann.

Für den praktischen Teil bringen Sie bitte bequeme Kleidung und eine Trainingsmatte mit. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Inhalt des Kurses:

- Was ist Pilates?
- kurze Geschichte des Pilates
- Pilates Prinzipien
- Veränderungen der Körperstatik/ Haltung in der Schwangerschaft und die Bedeutung der aufrechten Haltung
- Anatomie der Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beckenboden, Zwerchfell
- verkürzte, abgeschwächte Muskelgruppen
- Beckenbodenmuskulatur – funktioneller Zusammenhang mit der tiefen Bauchmuskulatur
- Bauchmuskulatur – funktioneller Aufbau der Bauchmuskulatur und deren Bedeutung beim Schließen der Rektusdiastase
- allgemeine Ziele und Aufgaben der Rückbildungsgymnastik
- Pilatesübungen für Wochenbett und Rückbildung: Schließen der Rektusdiastase, gezielte Übungen zur Verbesserung der Haltung
- exemplarische Musterstunden, Aufbau der Rückbildungsstunde
- Wiedereinstieg in "normales" Training nach der Rückbildung. Gefahren erkennen. Junge Mütter für Fitnessstraining gut beraten.

Referentin: Elvija Zubina, Pilatetrainerin und Physiotherapeutin

Wir bescheinigen 13,5 Fortbildungsstunden im Bereich Wochenbett.



www.hebammen-bw.de

Wann: Freitag den 02. März 2018 von 09.00 – 17.00 Uhr +
Samstag den 03. März 2018 von 09.00 – 14.00 Uhr

Wo: Räume des Gesundheitsamtes, Gartenstraße 7, 79761 Waldshut-Tiengen

Kosten: Teilnahmegebühr Mitglieder Frühbucher 170,00 € gültig bis zum 30.9.2017
Mitglieder 200,00 €
Nichtmitglieder 295,00 € jeweils inklusive Snacks

Mindestteilnehmerinnenzahl beträgt 13 die max. mögliche Teilnehmerinnenzahl ist 15.

Anmeldeschluss ist der 18.01.2018