

## Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin Grundausbildung

entspricht 6 Ausbildungstagen + 1 Prüfungstag

### Webseminar

Die große Grundausbildung zur zertifizierten Prä- und Postnataltrainerin gibt es nun als einzigartiges, hochwertiges Webseminar - eine Ausbildung, die Du komplett von zu Hause aus durchführen kannst!

Neben der umfangreichen, zielgruppenrelevanten Theorie erhältst Du ein 10 Wochen Kurskonzept, sowohl für mami sports mit Babybauch, als auch für mami sports Rückbildung, sodass Du direkt nach Abschluss dieses Webseminars Deine eigenen Kurse planen und anbieten kannst.

Orts- und zeitunabhängig kannst Du über einen Zeitraum von 8 Wochen sowohl die relevante Theorie lernen und üben, als auch an den insgesamt 8 Praxiseinheiten à 60 Minuten teilnehmen. Die Ausbildung wird mit einem Examen abgeschlossen, welches bequem von zu Hause aus durchgeführt werden kann. Nach erfolgreichem Bestehen bist Du berechtigt, den Titel „Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin“ zu führen.

Mit der Zusendung eines ausführlichen Skriptes bekommst Du Deinen online Zugang. Die Gliederung des Skriptes entspricht exakt der Gliederung des Webseminars: So kannst Du zuerst das jeweilige Kapitel in Deinem Skript durchlesen und im Anschluss das Video im Webseminar öffnen, in welchem Vroni Raab-Kronski das Thema aufbereitet, vertieft und ergänzt. Du kannst die Videos beliebig oft anschauen. Jedes Theoriekapitel wird mit Selbsttestfragen abgeschlossen, die Du freiwillig durcharbeiten kannst, um Dich bereits von Beginn an auf das optionale Examen vorzubereiten. Auch die Selbsttestfragen können beliebig oft wiederholt werden. Sollten dennoch Fragen offen bleiben, kannst Du Vroni jederzeit kontaktieren – Sie steht Dir im Hintergrund zur Seite.

Dieses Webseminar beinhaltet 2 große Module: Zum einen „mami sports mit Babybauch“, zum anderen „mami sports Rückbildung“. Nach der jeweiligen Theorievermittlung nimmst Du an jeweils 4 kompletten Kursstunden teil, die im Anschluss detailliert analysiert werden (die jeweils 5. Kursstunde ist Teil des Examens, diese muss schriftlich ausgearbeitet werden). Mit dieser Praxis kannst Du direkt nach der Ausbildung einen 10wöchigen „mami sports® mit Babybauch“ und „mami sports® Rückbildung“ Kurs anbieten.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie des menschlichen Körpers und ein abgeschlossener Trainerschein sind von Vorteil. Besitzt Du andere Qualifikationen, nimm bitte Kontakt zu uns auf, wir werden Dich dann beraten.

### Beschreibung

#### Inhalte des Webseminars

Begrüßung

Aufbau des Webseminars: Grundausbildung zum zert. Prä- und Postnataltrainer

#### **mami sports® mit Babybauch**

1. Ein bisschen Anatomie muss sein: Das weibliche Muskelkorsett

1.1 Die Bauchmuskulatur

1.2 Die Rückenmuskulatur

1.3 Das Zwerchfell

1.4 Das Becken

1.4.1 Die Knochen und Gelenke des Beckens

1.4.2 Die innere Beckenbeweglichkeit

1.5 Wunderwerk Beckenbodenmuskulatur

1.5.1 Die äußere Beckenbodenschicht

1.5.2 Die mittlere Beckenbodenschicht

### 1.5.3 Die innere Beckenbodenschicht

## 2. Vernetzungen des Muskelkorsetts

### 2.1 Das A und O: Die aufrechte Körperhaltung

### 2.2 Die Füße als wertvolle Basis

### 2.3 Die Beinachse entscheidet

### 2.4 Wie der Brustkorb, so das Becken

### 2.5 Der Beckenboden als Weichteilbrücke

### 2.6 Die Hüftaußenrotatoren als Mitspieler

## 3. Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

### 3.1 Hormone

### 3.2 Herz-/Kreislaufsystem

### 3.3 Atmung

### 3.4 Gewichtszunahme

### 3.5 Die Körperhaltung während der Schwangerschaft

### 3.6 Rektusdiastase

### 3.7 Füße

### 3.8 Faszien

## 4. Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf den Organismus der Schwangeren

## 5. Kontraindikationen

## 6. Empfehlungen zum Training in der Schwangerschaft

### 6.1 Allgemeine Hinweise

#### 6.1.1 Trainingshäufigkeit und Umfang

#### 6.1.2 Trainingsintensität und -steuerung

### 6.2 Empfohlene Sportarten

### 6.3 Risikosportarten

## 7. Training des Beckenbodens

### 7.1 Bewusstmachen, Trainieren, Integrieren

### 7.2 Training des Beckenbodens während der Schwangerschaft – Sinn oder Unsinn?

## 8. mami sports® mit Babybauch – Der Kursaufbau

## 9. Praxis Kurseinheiten für ein 10-Wochen Konzept mami sports® mit Babybauch

### 10. Praxis Kursstunde für Woche 1+2

### 11. Analyse Kursstunde für Woche 1+2

### 12. Praxis Kursstunde für Woche 3+4

### 13. Analyse Kursstunde für Woche 3+4

### 14. Praxis Kursstunde für Woche 5+6

### 15. Analyse Kursstunde für Woche 5+6

### 16. Praxis Kursstunde für Woche 7+8

### 17. Analyse Kursstunde für Woche 7+8

## **mami sports® Rückbildung**

### 1. Der Beckenboden während der Geburt

### 2. Beckenbodenschwäche und -schädigungen nach der Geburt

### 3. Zeit nach der Geburt

#### 3.1 Rückbildungsprozesse und Anpassungsvorgänge nach der Geburt

#### 3.2 Das Wochenbett

4. Rückbildungsgymnastik
  - 4.1 Rektusdiastase
  - 4.2 Mögliche Probleme und allgemeine Trainingshinweise in der Wochenbett- und Rückbildungsphase
5. mami sports® Rückbildung – Der Kursaufbau
6. Informationen zum Examen
7. Selbstauskunft und Haftungsausschluss
8. Praxis Kurseinheiten für ein 10-Wochen Konzept mami sports® Rückbildung
9. Praxis Kursstunde für Woche 1+2
10. Analyse Kursstunde für Woche 1+2
11. Praxis Kursstunde für Woche 3+4
12. Analyse Kursstunde für Woche 3+4
13. Praxis Kursstunde für Woche 5+6
14. Analyse Kursstunde für Woche 5+6
15. Praxis Kursstunde für Woche 7+8
16. Analyse Kursstunde für Woche 7+8

#### **Anmerkung**

Das Examen beinhaltet eine schriftliche Prüfung, die jederzeit von Hause aus durchgeführt werden kann. Des Weiteren werden 2 Kurseinheiten (ein Kurs mami sports® mit Babybauch, ein Kurs mami sports® Rückbildung) schriftlich ausgearbeitet und eingesendet. In einem kleinen Online-Meeting wirst Du eine selbst gewählte Übung aus einem Deiner Kurseinheiten unterrichten. Ein beständenes Examen berechtigt Dich, den Titel:

#### **zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin**

zu führen.

#### **Interesse?**

Falls Du Dich für diese Grundausbildung interessierst und nähere Informationen benötigst, wende Dich gerne direkt an Vroni Raab-Kronski unter [info@mami-sports.de](mailto:info@mami-sports.de). Wir würden uns über Deine Teilnahme freuen.

#### **Kosten**

Ausbildungsgebühr inkl. Unterlagen, Online-Zugang zum Webseminar, Prüfung und Zertifikat: € 1.200, zzgl. 19 % MwSt.

#### **Presenter**



Vroni Raab-Kronski

## Termin(e)

in Online als Webinar

PPT-Online **Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin Grundausbildung/Webseminar**  
**18.01.2038** in ONLINE / ONLINE