

TESTAT

Bewegte Schwangerschaft

ausgestellt für den vollständigen Kursbesuch an

Petra Reiter

Ort Studio Nyah • Laubeggstrasse 70 • 3006 Bern • Schweiz
Datum 19. und 20. Januar 2019
Zeit Jeweils von 09:00h bis 17:00h
Kurstunden 14 Stunden Anwesenheitsunterricht

Kursinhalt

- Ziele eines Trainingsprogramms 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.
- Pilates und Yoga Repertoire für alle Trimester inklusive Modifikationen und Vorsichtsmassnahmen.

Ausbilderin
Sue Peyer

Bern, 20. Januar 2019

Datum

Geschäftsleiterin



Babuche Gruber