

Werden Sie buggyfit-Expertin:

Fitness in der Schwangerschaft

buggyfit ist eine einfache Art, wie sich Schwangere fit halten können. Mit verschiedenen Übungen werden spezifische Muskelgruppen, so auch der Beckenboden, trainiert und die Haltung verbessert. Zudem sollen die Schwangeren während mindestens 30 Minuten etwas ausser Atem kommen.

Die Ausbildung richtet sich an Interessentinnen mit Kenntnissen im Bereich Bewegung/Fitness, z.B. Physiotherapeutinnen, Fitnessinstructorinnen, Hebammen mit Zusatzausbildung im Bereich Beckenboden und ähnlichem.

Die Ausbildung besteht aus einem Theorieteil am Freitag Nachmittag und einer praktischen Ausbildung am Samstag. Nach der Ausbildung sind Sie fähig selbständig buggyfit-Kurse in der Schwangerschaft zu leiten. Die Ausbildung basiert auf den neusten Empfehlungen für schwangere Frauen von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Weiterbildung wird von nutrimove GmbH und dem Verein PEBS gemeinsam durchgeführt. Die Weiterbildung kann nur im Zusammenhang mit einer Netzwerk-Teilnahme besucht werden.

- ▶ **Wann** 24. März 2023 13 - 17 Uhr (online via Zoom) und 25. März 2023 9 - 12 Uhr und 13 - 17 Uhr
- ▶ **Wo** Zürich
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische und Beckenboden-Vorkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 350.–
- ▶ **Anmeldung** info@buggyfit.ch
- ▶ **Credits** e-log 9.5 Punkte SHV