

## Methoden / Kursangebote

### Kursbereich Mutterschaft

Die Schwangerschaft sowie die Zeit nach der Geburt bedeuten für jede Frau körperliche und seelische Veränderungen. Bewegungsangebote vor und nach der Schwangerschaft unterstützen werdende Mütter in der Vorbereitung auf die Geburt und helfen beim Trainingsaufbau nach der Geburt.

#### Geburtsvorbereitung

##### Kurzbeschreibung

Bei der Geburtsvorbereitung geht es darum, werdende Mütter physisch und psychisch auf die Geburt vorzubereiten.

##### Inhalte

Die Frauen werden umfassend in Bezug auf ihre Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Säugling informiert. In der Geburtsvorbereitung erlernen die werdenden Mütter Übungen und Techniken zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden sowie Atem- und Entspannungstechniken für die Geburt. Teilweise werden in Geburtsvorbereitungskursen auch die werdenden Väter mit einbezogen. Sie werden geschult in geburtserleichterndem Verhalten und lernen verschiedene Massagearten und -techniken kennen, die sie vor, während und nach der Geburt anwenden können.

##### Zielgruppe

Werdende Mütter

#### Schwangerschaftsgymnastik

##### Kurzbeschreibung

Ziel der Schwangerschaftsgymnastik ist es, während der Schwangerschaft mobil zu bleiben, und durch gezielte Gymnastik Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Schwangerschaftsgymnastik wird oftmals auch in Kombination mit Geburtsvorbereitung unterrichtet.

##### Inhalte

In der Schwangerschaftsgymnastik soll die Erhaltung oder Anpassung der bisherigen körperlichen Ressourcen durch Tanz und Gymnastik ermöglicht werden. Die Freude der Schwangeren an ihrem momentanen Körperbild soll gefördert werden. Schwangerschaftsgymnastik besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung aus moderatem Kreislauftraining, Kraft- und Dehnübungen wie auch Atem- und Entspannungstechniken. Durch gezielte Ausgleichsübungen und Entlastungsstellungen soll Rückenbeschwerden vorgebeugt oder diese gelindert werden.

##### Zielgruppe

Werdende Mütter, die möglichst lange mobil bleiben möchten.

##### Weitere Kursbezeichnungen

Schwangerschaftsyoga, Bewegte Schwangerschaft

## **Rückbildung**

### **Kurzbeschreibung**

In der Rückbildung werden die während Schwangerschaft und Geburt besonders strapazierten Muskelgruppen trainiert. Ziel ist es, den gesamten Halteapparat des Körpers in seiner Funktion zu stärken und damit Spätfolgen vorzubeugen.

### **Inhalte**

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Bauchmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt, extrem belastet und bei einer vaginalen Geburt zusätzlich beansprucht. Ein gezieltes Bauchmuskeltraining hilft den Körper wieder zur ursprünglichen Form zurückzubringen und ein gezieltes Beckenbodentraining stärkt die Beckenbodenmuskulatur, was bei Beschwerden oder Gefahr von Organsenkungen helfen kann. Gezieltes Training der Rückenmuskulatur wie auch Entlastungs- und Entspannungstechniken helfen Rückenbeschwerden zu lindern.

### **Zielgruppe**

Mütter die geboren haben und die durch den Arzt/die Ärztin verordnete Schonzeit verstrichen ist.

### **Weitere Kursbezeichnungen**

Rückbildungsgymnastik, Rückbildungspilates, Rückbildungstraining, Rückbildungsyoga etc.