

# Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft

<b>Titel</b>	Kursleiter/in Fit durch die Schwangerschaft
<b>Zulassungsnummer</b>	7239912

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	BSA-Akademie Hermann-Neuberger-Straße 3 66123 Saarbrücken
<b>Telnr:</b>	+49 681 6855-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@bsa-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.bsa-akademie.de">https://www.bsa-akademie.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Beratung und Durchführung von Trainingsprogrammen für Schwangere und Frauen nach der Entbindung

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Schwangerschaft u.a. Physische und psychische Veränderungen, Schwangerschaftsbeschwerden - Training während der Schwangerschaft u.a. Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinationstraining - Ernährung während der Schwangerschaft u.a. Hauptnährstoffe und Mikronährstoffe, Flüssigkeitszufuhr - Nach der Entbindung u.a. Das Wochenbett, Alltag und Zeitmanagement mit dem Baby - Training nach der Entbindung u.a. Stillen und Sport, Beckenbodentraining, Funktionsgymnastik - Ernährung nach der Entbindung u.a. Ernährung der stillenden Mutter, Gewichtsreduktion nach der Schwangerschaft - Pädagogische Grundlagen für ein Gruppentraining u.a. Zielgruppen, Inhalte von Kurskonzepten, Sicherheitsaspekte - Trainingskonzepte u.a. Gruppenkonzepte während der Schwangerschaft, Gruppenkonzepte nach der Entbindung, Alternative Konzepte
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	1 Lehrbrief

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	BSA-Basisqualifikation "Gruppentrainer/in -B-Lizenz" oder eine vergleichbare Ausbildung wird empfohlen
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Teilnahme an der Präsenzphase

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	448,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	448,00 €

<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	448,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	145
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	21
<b>Präsenzunterricht:</b>	2 Tage