



verena wiechers & team
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &
POSTNATALES TRAINING**

Teilnahmebescheinigung

Stefanie Hennrich

hat im Februar und März 2021

an der Fortbildung „Postnatales Training“ teilgenommen

Fortbildungsinhalte:

Fern-Lehrheft (140 Seiten):

- Anatomie der Körpermitte
- Postnatales Training
- Sicherheitsregeln und Kontraindikationen

Trainingspläne und Videos:

- Regeneration, Rückbildung, sportlicher Wiedereinstieg

Seminar (13.03./14.03.2021):

- Aufwärmprogramme für junge Mütter
- Körperwahrnehmungsübungen für die Körpermitte, speziell für Beckenboden und Haltung
- Übungen für junge Mütter zur Kräftigung, Beweglichmachung, Entspannung
- Stundenmodelle für Rückbildung & Wiedereinstieg

Verena Wiechers

Hennef, 14.03.2021