



verena wiechers & team

**AKADEMIE FÜR PRÄ- &  
POSTNATALES TRAINING**

# TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

**Stefanie Henrich**

---

hat im Februar und März 2022

---

**an der Fortbildung „Pränatales Training“  
teilgenommen.**

#### **Fortbildungsinhalte:**

##### **Fern-Lehrheft (140 Seiten):**

- ✓ Anatomie der Körpermitte (Schwerpunkt Beckenboden und Rücken)
- ✓ Der weibliche Körper während der Schwangerschaft, Schwachstellen & Beschwerdebilder bei Schwangeren
- ✓ Methodik und Didaktik für Pränatales Training
- ✓ Sicherheitsregeln und Kontraindikationen im Pränataltraining
- ✓ 40 Zeitstunden (= 53 UE)

##### **Trainingspläne und Videos:**

- ✓ Fitness- & Gesundheitstraining in der Schwangerschaft
- ✓ 3 Zeitstunden (= 4 UE)

##### **Seminardatum: 12./13.03.2022**

- ✓ Aufwärmprogramme für Schwangere
- ✓ Trainingslehre für gesundheitsorientiertes Pränataltraining
- ✓ Körperwahrnehmungsübungen für die Körpermitte, speziell für Beckenboden und Haltung
- ✓ Übungen für Schwangere zur Kräftigung, Beweglichmachung, Entspannung
- ✓ Stundenmodelle für Schwangerschaftsfitness
- ✓ 16 Zeitstunden (= 21 UE)

**Gesamtzeit:** 59 Zeitstunden (= 78 UE)

*Verena Wiechers*

Verena Wiechers, Akademieleitung

verena wiechers & team

**AKADEMIE FÜR PRÄ- & POSTNATALES TRAINING**

Anschrift: Waldstraße 36, 53773 Hennef

Telefon: +49 (0) 2242 9041423

Mail: [post@akademie-wiechers.de](mailto:post@akademie-wiechers.de)

[www.akademie-wiechers.de](http://www.akademie-wiechers.de)