

## Stundenplan ÜbungsleiterInnen Ausbildung prä- und postnatale Fitness **SPEZIALMODUL**

### FREITAG, 24.9.2021

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
14:00-16:15	<b>Grundlagen prä- und postnatale Fitness</b>	3 EH = 2h 15min	Theorie	Dr. Daria Edelhauser	Seminarraum Haus des Sports
	Pause	15 min			
16:30-18:45	<b>Trainingsprinzipien Kontraindikationen</b>	3 EH = 2h 15min	Theorie	Dr. Daria Edelhauser	Seminarraum Haus des Sports

### SAMSTAG, 25.9.2021

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
08:30-10:45	<b>Stundenbild (inkl. outdoor)</b>	3 EH = 2h 15min	<b>Praxis</b>	Dr. Daria Edelhauser	<b>Gymnastikraum</b>
	Pause	15 min			
11:00 - 12:30	<b>Kraft und Ausdauer in Schwangerschaft</b>	2 EH = 1,5h	<b>Praxis</b>	Dr. Daria Edelhauser	<b>Gymnastikraum</b>
	Mittagspause	45 min			
13:15 - 15:30	<b>Beckenboden, Rectusdiastase</b>	3 EH = 2h 15min	Theorie	Dr. Daria Edelhauser	Seminarraum Haus des Sports
	Pause	15 min			
15:45 - 18:00	<b>Training pränatal</b>	3 EH = 2h 15min	Theorie	Dr. Daria Edelhauser	Seminarraum Haus des Sports

### SONNTAG, 26.9.2021

Zeit	Inhalt	Dauer	Praxis/ Theorie	Referent	Halle
08:30-10:45	<b>Training postnatal</b>	3 EH = 2h 15min	Theorie	Dr. Daria Edelhauser	Seminarraum Haus des Sports
	Pause	15 min			
11:00-13:15	<b>Testung: Beckenboden und Rectusdiastase</b>	3 EH = 2h 15min	<b>Praxis</b>	Dr. Daria Edelhauser	<b>Gymnastikraum</b>
	Mittagspause	45 min			
14:00-15:30	<b>Fallbeispiele</b>	2 EH = 1,5h	<b>Praxis</b>	Dr. Daria Edelhauser	<b>Gymnastikraum</b>
	Pause	15 min			
15:45-17:15	<b>Medizinische Besonderheiten</b>	2 EH = 1,5h	<b>Praxis</b>	Dr. Daria Edelhauser	<b>Gymnastikraum</b>