

Kurs – Info Prävention

„Sanfte Fitness in der Schwangerschaft“

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info - modellhaft für 7 Wochen - für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen:

- Vermittlung von Wissen zu gezielte körperlicher Aktivität und deren positiver Wirkung auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Schwangeren
- Vorbeugung und Reduzierung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Gesprächsforum, Austausch, Förderung von Kontakten, Beratung bei individuellen Fragen und Problemen zu sportlicher Aktivität und Schwangerschaft
- Körperliche Vorbereitung auf die Geburt, Schulung von Haltung, Atmung und Bewegung
- Inhalte: Sanftes Herz-Kreislauftraining, funktionelle Kräftigung von Rumpf-, Hüft- und Beinmuskulatur, Beckenbodentraining zur Prävention von Harninkontinenz und Organ-senkung, Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Weitere Themen: Sport in der Schwangerschaft, aktuelle und weiterführende Informations- und Bewegungsangebote für junge Familien im EVK
- **Achtung: Dieser Kurs ersetzt nicht den Geburtsvorbereitungskurs.**

Infomaterial für Kursteilnehmer

Literaturliste

Infoskript „Die Schwangerschaft“ (von Bettina Künert)

Programm

Jede Stunde

Begrüßung, Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Besprechung der bevorstehenden Stunde, Befinden; 4 Stundenteile:

- 1.) Aufwärmung: aerobes Herz-Kreislauftraining zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, anschließend Dehnen der großen Muskelgruppen, Atemschulung
- 2.) Gymnastik: Gezielte Beweglichmachung (Hüftgelenke, Becken/Symphyse, Wirbelsäule, Nacken, Schultern) und Kräftigung (rumpfstabilisierende Muskulatur) sowie Beckenbodenübungen (Lokalisation, anspannende und entspannende Maßnahmen), Schonungs- und Entlastungstechniken für den Alltag
- 3.) Entspannung: Körperwahrnehmungsübungen, Masssagetechniken
- 4.) Abschlussrunde: Feedback, Hinweise zu weiteren aktuellen Veranstaltungen im EVK (Hebammen-Sprechstunde, Akupunktur, Kinderärztliche Infoabende)

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden; Organisatorisches, Kursüberblick, Kursziele, Erste Übungen: HKT und Dehnung/Atemschulung, danach Lokalisation und Funktionsweise des Beckenbodens, dazu Kräftigungs- und Dehnungsübungen der hüftumgebenden Muskulatur (Gesäß, Adduktoren, Rumpf), Beweglichmachung der Hüft- und Beckengelenke (Symphyse, Iliosacralgelenk), Entspannung, Abschluss

Letzte (6.) Stunde

Wiederholung der wichtigsten Übungen zur Transfersicherung und Hervorhebung des präventiven Charakters einer aktiven Schwangerschaft, Beurteilungsbogen, Ausblick auf weitergehende (private) sportliche Aktivitäten und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Themen-Schwerpunkte 2.-5. Stunde

Neben dem regelmäßigen Herz-Kreislauftraining mit anschließender Dehnung und Atemschulung finden sich folgende Inhalte:

2. Funktionelle Beckenbodenübungen, dynamischer Bewegungsfluss in Verbindung mit Fließatmung, Kräftigung der hüftumgebenden Muskulatur von Gesäß, Oberschenkel, langem Rückenstrecker, seitlicher Bauchmuskulatur
3. Haltungsschulung: Klären physiologischer Zusammenhänge von Beschwerdebildern und schwangerschaftsbedingter Handlungsänderung, Sensibilisierung für Körperpositionen im Sitzen und Stehen, Übungen zur Verbesserung der Gelenkstellung und Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
4. Vertiefende Atemschulung: Einbau des Atemprinzips in das Kräftigungsprogramm, Überleitung zur Bedeutung von Atmung bei der Geburtsarbeit, Erarbeitung einer unterstützenden Atemtechnik bei Kontraktion/Relaxation der Muskulatur
5. Dehnung und Beweglichmachung als Reise durch den Körper von oben nach unten, dabei Lockerung von Verspannungen und Verhärtungen durch veränderte Zug- und Lastverhältnisse in der Schwangerschaft, sanftes Stretching verkürzter bzw. Kräftigung geschwächter Muskeln von Nacken, Schultergürtel, Brustkorb, Rumpf, Gesäß, Beine

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.