

06. Mai 2023

## Schwangerschaftsbeschwerden – therapeutische Übungen

Während der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter Beschwerden am Bewegungsapparat. Durch hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel, Wassereinlagerungen usw. können diese in jedem Trimester sehr unterschiedlich sein. Mit therapeutischen Übungen (Yoga-Übungen, Lagerungsoptimierung usw.) können diese Frauen unterstützt werden.



### Kursinhalt

- Die häufigsten Beschwerdebilder am Bewegungsapparat während der Schwangerschaft
- Anatomie der betroffenen Gelenke, der Muskulatur und der Nerven
- Physiologische Veränderungen in den drei Trimestern
- Kurzer Input zur Diagnostik
- Therapeutische Übungen für die verschiedenen Beschwerden

### Kursziel

- Erarbeiten der Anatomie
- Kenntnis der Beschwerdebilder am Bewegungsapparat in der Schwangerschaft
- Trimester kennen und verstehen
- Therapeutische Übungen selbst durchführen und instruieren können

### Dozentin

Jennifer Tschopp-Gull

### Kursinfo

Theorie &amp; Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

 Samstag, 06. Mai 2023 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr Schachenallee 29, 5000 Aarau vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00 Nichtmitglieder CHF 255.00 Mitbringen: Schreibmaterial