

Teilnahmebestätigung

Mirjam Merlin-Unger

hat teilgenommen an der Fortbildung

Aqua Fitness pre- und postnatal - Training mit Schwangeren - erarbeitet von Sandra Eberlein

Die folgenden Inhalte wurden in Theorie und Praxis behandelt:

- Physiologische und morphologische Veränderungen
- Modifikationen und Dosierung eines Trainings für Schwangere
- Kontraindikationen und Alarmzeichen beim Training mit Schwangeren
- Bedeutung des Trainings der Beckenbodenmuskulatur im Wasser
- Konzeption und Aufbau spezieller Aqua Fitnesskurse pre- und postnatal
- Modifikationen regulärer Aqua Trainingsangebote pre- und postnatal

19./20. März, 2005
Nürtingen/Großbettlingen

A. Michaelsen

Anja Michaelsen
Dipl.-Sportlehrerin

AQUATEAM
mm