

# FIT fürs BABY

Ein Kind zu erwarten...

...gehört zu den freudigsten Lebenserfahrungen, die Sie als werdende Mutter oder Eltern machen können. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit mit dem Kleinkind sind Lebensphasen mit hohen Anforderungen an Sie und ihre Familie. Durch die körperlichen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, kann es zu Rückenschmerzen, Beckengürtelinstabilität und Inkontinenz kommen. Die Prävention und Behandlung dieser Begleiterscheinungen ist Teil des physiotherapeutischen Fachbereichs. Um die physiotherapeutische Begleitung im Rahmen eines Kurses individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen zu können, laden wir Sie vorab herzlich zu einer Probeinheit ein.

**ORT:** Institut Weitblick, Schemerlhöhe 84, 8076 Vasoldsberg

**WANN:** Samstag, 14.04.2018

**BEGINN:** 10:00 Uhr

**ENDE:** 11:00 Uhr

**KURSLEITERINNEN:** Hofer Marion, Kowarik Susanne & Taschler Andrea (Physiotherapeutinnen in Ausbildung)

**TEILNEHMERINNENANZAHL:** 5-15 Teilnehmerinnen (Probeinheit findet ohne Partner statt)

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** vollendete 12. - 38. SSW (keine Risikoschwangerschaft)

**MITZUBRINGEN:** bequeme Kleidung, dünne Decke, kleiner Kopfpolster, Getränk

**KURSinHALTE:**

- Aufklärung: Die Rolle des Beckenbodens in der Schwangerschaft und bei der Geburt
- Erarbeiten eines Übungsprogrammes zur Vermeidung/Behandlung von Rückenschmerzen, Beckengürtelinstabilität und Inkontinenz
- Erlernen von Entspannungstechniken und Lagerungsmöglichkeiten für den Alltag
- Information bezüglich Handling und Lagerung des Säuglings im 1. Lebensjahr
- Jede Teilnehmerin erhält ein Kurshandbuch, welches die wichtigsten Informationen und Übungen enthält

**KOSTEN:** 0€

- Mit Ihrer Teilnahme an unserer kostenlosen Probeinheit unterstützen Sie uns bei der Durchführung unseres Bachelorprojektes FIT fürs BABY. Das Projekt dient zur Vorbereitung eines längerfristigen Kursangebotes.

**ANMELDEFRIST:** 08.04.2018

Bei **FRAGEN** oder zur **ANMELDUNG**

melden Sie sich unter:

✉ [marion.hofer@edu.fh-joanneum.at](mailto:marion.hofer@edu.fh-joanneum.at)

☎ 0664/4609844



Auf Ihr Kommen freuen sich,  
Andrea, Marion und Susanne