

## Ziele

Der Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft möchte mehr Wahrnehmung des Themas in der Öffentlichkeit erreichen. Ebenso soll ein Qualitätsstandard für die Weiterbildung im Bereich Sport und Schwangerschaft entwickelt werden und somit auch gewisse Gestaltungskriterien für den Sport während und nach der Schwangerschaft. Des Weiteren soll die Forschung in diesem Bereich angestoßen werden. Partner im Arbeitskreis sind aktuell der Deutsche Hebammenverband, der Landessportbund NRW, der Sportärztebund Nordrhein und die Deutsche Sporthochschule Köln.

## Anmeldung

schwangerschaft@dshs-koeln.de

## Kontakt



Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie  
Symposiumsleitung: Dipl.-Psych. Marion Sulprizio

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Tel.: 0221 | 4982-5540  
Fax: 0221 | 4982-8170



Informationen über aktuelle Studien und weitere wichtige Themen rund um Sport in der Schwangerschaft unter:

[www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de)



## 3. Symposium Sport und Schwangerschaft

18. November 2011 | 14.00 – 19.00 Uhr



## Inhalt

Im Mittelpunkt des Symposiums steht die Vermittlung von wissenschaftlichen Kenntnissen zum Thema Sport und Schwangerschaft sowie der interdisziplinäre Erfahrungsaustausch zwischen den TeilnehmerInnen. Dabei werden insbesondere medizinische und psychologische Auswirkungen von sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft berücksichtigt. Ergänzt wird das Programm durch praxisorientierte Workshops zu aktuellen Themen wie z.B. Beckenbodentraining oder EMG.

- Vorträge über aktuelle Studien- und Forschungsergebnisse sowie das Online-Coaching der DSHS
- praxisorientierte Workshops
- Möglichkeiten zum Austausch

### Wichtige Informationen

Teilnahmegebühr:  
50 €

Fortbildungsstunden für Hebammen:  
5 Stunden genehmigt

## Programm

**14.00 – 14.20 Uhr**

Begrüßung  
Prof. Dr. Jens Kleinert & Marion Sulprizio

---

**14.20 – 14.55 Uhr**

**Sport und Schwangerschaft  
– Neueste Entwicklung in der Forschung**  
Dr. Sabine Hartmann

---

**14.55 – 15.25 Uhr**

Coffee & Talk

---

**15.25 – 16.10 Uhr**

Workshops Teil 1

---

**16.15 – 17.00 Uhr**

Workshops Teil 2

---

**17.00 – 17.30 Uhr**

Coffee & Talk

---

**17.30 – 18.00 Uhr**

**Online-Coaching  
– Internetbasierte Bewegungsberatung**  
Marion Sulprizio

---

**18.00 – 19.00 Uhr**

Ausklang



### Workshop Teil 1

**EMG**

Dr. Birgit Schulte-Frei

**Yoga in der Schwangerschaft**  
Kristina Briese-Kober



### Workshop Teil 2

**PAPI – ein präventives Bewegungsprogramm  
für Schwangere**

Dr. Ines Gellhaus & Nicole Satzinger

**Beckenbodentraining**

Astrid Landmesser