

Partner



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



mit freundlicher Unterstützung von



Anmeldung per E-Mail an

schwangerschaft@dshs-koeln.de

Gebühren 80,00 €
ermäßigt 40,00 €

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:

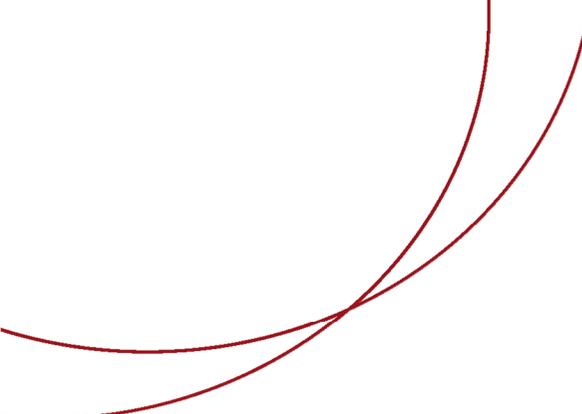
www.sportundschwangerschaft.de



4. Symposium Sport und Schwangerschaft

24. November 2017 | 15.00 - 20.00 Uhr





Inhalte des Symposiums

Im Mittelpunkt des Symposiums steht die Vermittlung von wissenschaftlich fundierten 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 Yoga.

- Vorträge über aktuelle Studien- und Forschungsergebnisse
- Praxisorientierte Workshops
- Möglichkeiten zum Austausch

Ziele des Arbeitskreises

Der Arbeitskreis "Sport und Schwangerschaft" hat sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren, sowie verschiedene Zielgruppen zu informieren, aufzuklären und Frauen Mut zu machen, in und nach der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein.

Programm

15.00 – 15.15 Uhr

Begrüßung
Prof. Dr. Jens Kleinert & Marion Sulprizio

15.15 – 16.00 Uhr

**Sport und Schwangerschaft
- Beckenboden, Status Quo**
Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei

16.00 – 16.15 Uhr

Coffee & Talk

16.15 – 17.15 Uhr

Workshop 1+2

17.15 – 18.15 Uhr

Workshop 3+4

18.15 – 18.30 Uhr

Coffee & Talk

18.30 – 19.15 Uhr

**Beratung zum Sport in und
nach der Schwangerschaft**
Marion Sulprizio

19.15 – 20.00 Uhr

Ausklang



Workshop 1

**Fit in der Schwangerschaft
- exemplarische Übungen**
Monica Ebbers

Workshop 2

**Beckenbodentraining
- prä- und postpartal**
Astrid Landmesser

Workshop 3

Outdoortraining für Schwangere
Susanne Gottschall

Workshop 4

**Yoga
- prä- und postpartal**
Anja Laudowicz-Bodi

