

# Aquafitness für Schwangere

## Weiterbildungsseminar für Hebammen



**Montags**

**24. Februar 2025 • 05. Mai 2025**

**20. Oktober 2025 • 08. Dezember 2025**

**9.00 – 17.00 Uhr**

**MK Kliniken Gelnhausen +  
Hallenbad Gelnhausen**

**B.F.G.**<sup>®</sup>

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE  
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/](http://www.bfg-kray.de/)  
fortbildungsangebote-fuer-hebammen



Die Veranstaltung entspricht 8,5 Fortbildungsstunden im Sinne der Hebammenberufsordnung..

Aquafitness für Schwangere beinhaltet gezielte Bewegungen im Wasser, die die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind fördern.

Dieses Seminar ist für Hebammen gedacht, die planen, einen Kurs „Aquafitness für Schwangere“ anzubieten oder die Interesse an diesem Thema haben.

Das Seminar besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Im theoretischen Teil werden wir uns mit dem Thema „Wasser“ und dessen wohltuender Wirkung auf die Schwangere und das Ungeborene beschäftigen.

Des Weiteren wird ein Kursaufbau erarbeitet. Dieser beinhaltet unter anderem Haltungsschulung und rückenentlastende Schwimmtechniken sowie Körperwahrnehmung, Atemübungen und Entspannungstechniken. Diese werden im Anschluss in der Praxis im Hallenbad geübt.

### Programmübersicht:

09.00 – 09.30 Uhr Begrüßung, Organisatorisches und Vorstellung

09.30 – 10.30 Uhr Einführung in die Thematik  
Bewegung oder Sport in der Schwangerschaft  
Empfehlungen und Kontraindikation

10.30 – 10.45 Uhr Kaffeepause

10.45 – 12.00 Uhr Voraussetzung zur Kursdurchführung  
Kursorganisation und Kursplanung  
Hygienisches Verhalten im Schwimmbad

12.00 – 12.45 Uhr Mittagspause (Klink-Kantine ca. 8,-€)

12.45 – 13.00 Uhr Fahrt zum Schwimmbad

13.00 – 14.00 Uhr Praxis, Stundenaufbau und Stundeninhalte

14.00 – 15.00 Uhr Praktische Übungen im Wasser

15.00 – 15.15 Uhr Pause

15.15 – 16.00 Uhr Einsatz von Materialien und Auftriebshilfen  
sowie Musikauswahl

16.00 – 17.00 Uhr Stundenentwürfe in Arbeitsgruppen

17.00 – 17.30 Uhr Reflexion und Abschlussrunde

17.30 Uhr Ende

### Referentinnen:



**Ulrike Hildebrand**

*Examierte Kinderkrankenschwester*

*Kursleiterausbildungen für: - Baby- und Kindermassage -*

*Baby- und Kleinkindschwimmen - Ernährung im ersten*

*Lebensjahr - Bowtech Ausbildung - Mitglied bei der Bowtech*

*Akademie Deutschland*

### Termine:

24. Februar 2025 / 05. Mai 2025 / 20. Oktober 2025 / 08. Dezember 2025  
montags von 9.00 – 17.00 Uhr

### Ort:

MK Kliniken Gelnhausen · Herzbergstr. 14 · 63571 Gelnhausen sowie  
Hallenbad Gelnhausen · Am Hallenbad 1 · 63571 Gelnhausen  
Treffpunkt: MK Kliniken, Ärztehaus Gebäude C, Raum 003

### Teilnehmergebühren:

€ 160,00

€ 120,00 für Studierende (Ausweis zur Vorlage!)

Imbiss, Getränke, Eintritt und Handout sind inklusive  
Mitzubringen sind: Schreibutensilien, Schwimmsachen  
Teilnehmerzahl: max. 14

### Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.<sup>®</sup>, Leitung Fachbereich Hebammenwesen  
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · [fobi@stressfrei-tagen.de](mailto:fobi@stressfrei-tagen.de)

### Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.<sup>®</sup>  
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg  
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516  
[bfg.kray@t-online.de](mailto:bfg.kray@t-online.de) | [www.bfg-kray.de](http://www.bfg-kray.de)



**B.F.G. NEWSLETTER  
ABONNIEREN**