

Zwemmen en bewegen met Zwangeren

Cursus Zwemmen en bewegen met zwangeren is een activiteit die binnen de zwembaden in Nederland al verscheidene jaren gegeven wordt. De professionele wijze van lesgeven aan deze doelgroep heeft er toe geleid dat veel zwangere vrouwen met plezier meedoen aan deze activiteit in het water.

Doel Het doel van de opleiding is het op een verantwoorde manier leren begeleiden van zwangere vrouwen die in het water op een ontspannen manier aan hun lichamelijke conditie willen werken. De cursus heeft dan ook ten doel algemene kennis en vaardigheden aan te reiken die noodzakelijk zijn om op een verantwoorde en professionele wijze deze doelgroep in het water te kunnen begeleiden.

Inhoud: In de cursus worden de volgende onderwerpen behandeld:

Theorie

De zwangere vrouw en de bevalling (door de verloskundige)
Methodiek en didactiek
Anatomie en fysiologie van de zwangere vrouw

De leerstof zal worden ingedeeld in een aantal thema's. Deze zijn:

- Het veranderend lichaamsswaartepunt
- De houding in het water
- Inspanning en ontspanning
- Organisatie van het zwemmen en bewegen met zwangere vrouwen

Praktijk

Organisatie van zwemmen en bewegen met zwangeren
Lesindeling
Oefenstof

- Conditioneel
- Spierversterkend
- Ontspanning
- Ademhaling

Aan bod komen verder de lesvoorbereiding en de lesuitvoering.

Cursusduur 3 dagen

Cursusplaats Afhankelijk van de deelnemers.

Documentatie Compleet naslagwerk

Cursusprijs € 675,00 inclusief koffie/thee, lunch.

Toelatingseis Diploma zwemonderwijzer of vergelijkbaar

Voor het ontvangen van het certificaat is 80% aanwezigheid vereist.