

Universitätskurs

Pilates während der Schwangerschaft
und im Wochenbett



Universitätskurs Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/physiotherapie/universitatskurs/pilates-waehrend-schwangerschaft-wochenbett

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kursleitung

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

Seite 18

05

Studienmethodik

Seite 22

06

Qualifizierung

Seite 32

01

Präsentation

Noch vor einigen Jahren war die Schwangerschaft eine Zeit, in der den Frauen geraten wurde, sich so viel wie möglich auszuruhen und sich nicht anzustrengen. Die Wissenschaft hat jedoch das Gegenteil bewiesen, und sofern kein medizinisches Risiko besteht, können und sollten solche Patienten kontinuierlich moderaten Sport treiben. Körperliche Aktivität wirkt sich somit in mehrfacher Hinsicht positiv auf den Verlauf der Schwangerschaft, die Geburt und die Erholung nach der Entbindung aus. Aus diesem Grund wurde diese Qualifizierung mit dem Ziel geschaffen, Fachkräften die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten in Übereinstimmung mit den aktuellsten Inhalten über Pilates und seine Auswirkungen auf Schwangere zu verbessern. Alles in einem 100%igen Online-Unterrichtsformat und mit einem erfahrenen Dozententeam.



“

Mit TECH werden Sie Ihre Kompetenzen auf der Grundlage der aktuellsten Inhalte über Pilates und seine Auswirkungen auf die Schwangerschaft von Frauen erweitern“

Während der Schwangerschaft werden die Bauch- und Beckenbodenmuskeln durch die Entwicklung des Babys zunehmend belastet. Heutzutage ist Pilates eine gute Option für eine gesunde Schwangerschaft, da es durch die Stärkung des Beckenbodens und der Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, Rückenschmerzen vorbeugt.

Aus diesem Grund hat sich Pilates zu einer beispielhaften Option für die Schwangerschaft entwickelt. Die Übungen helfen bei Muskelschmerzen, die durch die veränderte Körperhaltung entstehen, und straffen die Muskeln, die während der Geburt am meisten beansprucht werden. In diesem Zusammenhang ist dieser 6 Wochen dauernde Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett entstanden.

In diesem Programm wird der Physiotherapeut auf den neuesten Stand gebracht, um verschiedene Probleme in der Schwangerschaft zu analysieren und sie mit der Pilates-Methode zu behandeln. Darüber hinaus erfährt der Student mehr über die späte postpartale Phase und darüber, wie sich die Patientin auf die Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität vorbereiten sollte, und befasst sich mit Konzepten wie den Veränderungen der tiefen Bauchmuskeln und der abdominalen Diastase. Das Programm, das ein spezialisiertes Dozententeam integriert und durch hochwertige multimediale Inhalte unterstützt wird, bietet Dynamik und Komfort in einem 100%igen Online-Modus.

Für den Zugriff auf das umfangreiche Unterrichtsmaterial benötigen die Studenten lediglich ein Gerät mit Internetanschluss und können so unnötige Fahrten zu einem Studienzentrum vermeiden. Darüber hinaus erleichtert das effektive *Relearning*-System das Erfassen von wichtigen Konzepten, ohne dass viel Zeit in das Lernen und Auswendiglernen investiert werden muss.

Es besteht auch die Möglichkeit, an einer exklusiven und ergänzenden *Masterclass* teilzunehmen, die von einem international anerkannten Experten auf dem Gebiet der Sportmedizin und der physischen Rehabilitation gehalten wird. So können die Studenten ihre Fähigkeiten verbessern und ihr Wissen unter der Anleitung eines sehr erfahrenen Experten vertiefen.

Dieser **Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt.

Die wichtigsten Merkmale sind:

- Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten der Physiotherapie vorgestellt werden, konzentriert sich auf Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett
- Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- Theoretische Lektionen, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Ein akademisches Angebot, das sich an Sie und Ihre Motivation anpasst, Ihr Wissen durch eine 100%ige Methodik online zu aktualisieren“

“

Integrieren Sie in Ihre Praxis die wirksamsten therapeutischen Techniken für die Behandlung schwangerer Patientinnen nach der Geburt“

Das Dozententeam des Programms besteht aus Fachkräften des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Experten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

Alles, was Sie für den Zugriff auf das breite Angebot an Unterrichtsmaterialien benötigen, ist ein elektronisches Gerät mit Internetanschluss.

Dank des Relearning-Systems werden Sie die wichtigsten Konzepte viel schneller, einfacher und weniger zeitaufwändig festigen.



02 Ziele

Dieser Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett wurde hauptsächlich entwickelt, um den Fachkräften die neuesten Erkenntnisse auf dem Gebiet der Physiotherapie zu vermitteln. Um dies zu erreichen, bietet TECH den Studenten qualitativ hochwertige, präzise Inhalte und die aktuellsten Informationen, um so den Erfolg des Programms zu gewährleisten. Nach Abschluss dieser Fortbildung wird der Student die verschiedenen Techniken dieser Disziplin, ihre Vorteile, Empfehlungen und Kontraindikationen während der gesamten Schwangerschaft kennengelernt haben.



“

Am Ende dieses Programms werden die Studenten ihre Kenntnisse über die Vorteile von Pilates bei der Geburt aktualisiert haben“



Spezifische Ziele

- ♦ Vertiefen der Kenntnisse und praktischen beruflichen Fähigkeiten im Unterricht von Pilates-Übungen am Boden, an verschiedenen Geräten und mit Hilfsmitteln
- ♦ Differenzieren zwischen den Anwendungen der Pilates-Übungen und den Anpassungen, die für jeden Patienten vorgenommen werden müssen
- ♦ Erstellen eines Übungsprotokolls, das an die Symptomatik und Pathologie jedes Patienten angepasst ist
- ♦ Bestimmen der Progressionen und Regressionen der Übungen entsprechend den verschiedenen Phasen des Genesungsprozesses nach einer Verletzung
- ♦ Vermeiden von kontraindizierten Übungen auf der Grundlage einer vorherigen Bewertung der Patienten und Klienten
- ♦ Bedienen der Geräte, die in der Pilates-Methode verwendet werden
- ♦ Bereitstellen der notwendigen Informationen für die Suche nach wissenschaftlichen und aktualisierten Informationen über Pilates-Behandlungen, die bei verschiedenen Pathologien anwendbar sind
- ♦ Analysieren des Bedarfs und der Verbesserungen von Pilates-Geräten in einem Therapieraum für Pilates-Übungen
- ♦ Entwickeln von Maßnahmen zur Verbesserung der Wirksamkeit von Pilates-Übungen auf der Grundlage der Prinzipien der Methode
- ♦ Ausführen der Übungen nach der Pilates-Methode auf korrekte und analytische Weise
- ♦ Analysieren der physiologischen und posturalen Veränderungen, die bei schwangeren Frauen auftreten
- ♦ Entwerfen von Übungen, die an die Frau im Verlauf der Schwangerschaft bis zur Entbindung angepasst sind
- ♦ Beschreiben der Anwendung der Pilates-Methode bei Spitzensportlern





Allgemeine Ziele

- ◆ Unterscheiden der verschiedenen Phasen der Schwangerschaft
- ◆ Bestimmen spezifischer Übungen für jede Phase
- ◆ Beraten der Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett



TECH bietet Ihnen qualitativ hochwertige Inhalte, auf die Sie bequem von Ihrem Computer aus und von jedem Ort der Welt aus zugreifen können“

03

Kursleitung

TECH bietet den Studenten, die ihre Programme belegen, dank modernster didaktischer und technologischer Hilfsmittel eine Bildung auf höchstem Niveau und führt die Entwicklung jedes ihrer Studiengänge erfolgreich durch. Gleichzeitig haben die Studenten Zugang zu einem Lehrplan, der von einem auf Beckenbodenphysiotherapie und fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie spezialisierten Lehrkörper erstellt wurde. Dank seiner umfangreichen Erfahrung und seines fundierten Wissens kann der Physiotherapeut Zweifel ausräumen oder Fragen beantworten, die sich im Laufe des Programms ergeben.



“

Der Student wird Zugang zu einem Lehrplan haben, der von einem auf Beckenbodenphysiotherapie spezialisierten Lehrkörper erstellt wurde, der über eine konsolidierte Laufbahn in diesem Bereich verfügt“

Internationaler Gastdirektor

Dr. Edward Laskowski ist eine international führende Persönlichkeit auf dem Gebiet der **Sportmedizin** und **physikalischen Rehabilitation**. Er ist vom **American Board of Physical Medicine and Rehabilitation** zertifiziert und war ein fester Bestandteil des renommierten Personals der **Mayo Clinic**, wo er als Direktor des Zentrums für Sportmedizin tätig war.

Darüber hinaus umfasst sein Fachwissen ein breites Spektrum an Disziplinen, von **Sportmedizin** über Fitness bis hin zu **Kraft- und Stabilitätstraining**. Er arbeitet eng mit einem multidisziplinären Team von Spezialisten aus den Bereichen **Physikalische Medizin, Rehabilitation, Orthopädie, Physiotherapie** und **Sportpsychologie** zusammen, um einen ganzheitlichen Ansatz für die Betreuung seiner Patienten zu bieten.

Sein Einfluss geht auch über die **klinische Praxis** hinaus, da er auf **nationaler** und **internationaler** Ebene für seine Beiträge zur Welt des **Sports** und der **Gesundheit** anerkannt wurde. Als solcher wurde er von Präsident **George W. Bush** in den President's Council für **körperliche Fitness** und **Sport** berufen und mit dem **Distinguished Service Award** des **Gesundheitsministeriums** ausgezeichnet, was sein Engagement für die Förderung eines **gesunden Lebensstils** unterstreicht.

Darüber hinaus hat er bei großen **Sportereignissen** wie den **Olympischen Winterspielen 2002** in Salt Lake City und dem **Chicago-Marathon** mitgewirkt und für eine hochwertige **medizinische Versorgung** gesorgt. Zudem spiegelt sich sein Engagement für die **Öffentlichkeitsarbeit** in seiner umfangreichen Arbeit bei der Erstellung von **akademischen Ressourcen** wider, einschließlich der **CD-ROM** der **Mayo Clinic** über **Sport, Gesundheit und Fitness**, sowie in seiner Rolle als **Mitherausgeber** des Buches "**Mayo Clinic Fitness for Everybody**". Mit seiner Leidenschaft für die Entlarvung von Mythen und die Bereitstellung präziser, aktueller Informationen ist Dr. Edward Laskowski weiterhin eine einflussreiche Stimme in der **Sportmedizin** und im **Fitnessbereich** weltweit.



Dr. Laskowski, Edward

- Direktor des Zentrums für Sportmedizin der Mayo Clinic, USA
- Beratender Arzt der National Hockey League Players' Association, USA
- Arzt an der Mayo Clinic, USA
- Mitglied der Olympischen Poliklinik bei den Olympischen Winterspielen (2002), Salt Lake City
- Facharzt für Sportmedizin, Fitness, Kraft- und Stabilitätstraining
- Zertifiziert durch das American Board of Physical Medicine and Rehabilitation
- Mitherausgeber des Buches „*Mayo Clinic Fitness for EveryBody*“
- Auszeichnung des Ministeriums für Gesundheit und Soziales für herausragende Leistungen
- Mitglied von: *American College of Sports Medicine*



Dank TECH werden Sie mit den besten Experten der Welt lernen können“

Leitung



Hr. González Arganda, Sergio

- ♦ Physiotherapeut des Fußballvereins Atlético de Madrid
- ♦ Geschäftsführer von Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang in Training und Sportrehabilitation im Fußball
- ♦ Dozent für den Universitätsexperten in Klinisches Pilates
- ♦ Dozent für den Masterstudiengang in Biomechanik und Sportphysiotherapie
- ♦ Masterstudiengang in Osteopathie des Bewegungsapparates an der Osteopathieschule von Madrid
- ♦ Masterstudiengang in Biomechanik für die Beurteilung von Verletzungen und Fortgeschrittene Techniken in der Physiotherapie
- ♦ Experte für Pilates-Rehabilitation des Königlichen Spanischen Gymnastikverbandes
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Päpstlichen Universität Comillas

Professoren

Fr. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden bei der Stiftung für Multiple Sklerose von Madrid
- ♦ Physiotherapeutin für Beckenboden in der Letfisio Klinik
- ♦ Physiotherapeutin im Pflegeheim Orpea
- ♦ Masterstudiengang in Physiotherapie in Pelvis-Perineologie an der Universität von Castilla La Mancha
- ♦ Fortbildung in Funktioneller Ultraschall in der Physiotherapie des Beckenbodens bei Männern und Frauen bei FISIOMEDIT
- ♦ Hypopressives Training bei LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Hochschulabschluss in Physiotherapie an der Universität Complutense von Madrid



04 Struktur und Inhalt

Dieser Universitätskurs konzentriert sich auf die Vermittlung aktueller und umfassender Informationen über das Pilates-System während der Schwangerschaft und im Wochenbett mit dem Ziel, die Auswirkungen auf die schwangere Frau und die Genesung nach der Geburt hervorzuheben. Ein Lehrplan, der die Grundlagen der Methode, ihre Entwicklung und die wichtigsten Werkzeuge oder Instrumente beschreibt, die ihre Anwendung in den physiotherapeutischen Sitzungen erleichtern. Auf diese Weise ist der Student in nur 180 Unterrichtsstunden auf dem neuesten Stand der verschiedenen spezifischen Übungen, die in dieser Disziplin eingesetzt werden, um Schmerzen entgegenzuwirken und verschiedene Körperbereiche je nach Schwangerschaft zu stärken.





“

Während der 180 Unterrichtsstunden lernen Sie die verschiedenen spezifischen Übungen zur Schmerzbekämpfung und zur Stärkung der verschiedenen Körperregionen kennen“

Modul 1. Pilates während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts

- 1.1. Erstes Trimester
 - 1.1.1. Entwicklung im ersten Trimester
 - 1.1.2. Nutzen und Ziele
 - 1.1.3. Geeignete Übungen
 - 1.1.4. Kontraindikationen
- 1.2. Zweites Trimester
 - 1.2.1. Entwicklung im zweiten Trimester
 - 1.2.2. Nutzen und Ziele
 - 1.2.3. Geeignete Übungen
 - 1.2.4. Kontraindikationen
- 1.3. Drittes Trimester
 - 1.3.1. Entwicklung im dritten Trimester
 - 1.3.2. Nutzen und Ziele
 - 1.3.3. Geeignete Übungen
 - 1.3.4. Kontraindikationen
- 1.4. Entbindung
 - 1.4.1. Dilatations- und Entbindungsphase
 - 1.4.2. Nutzen und Ziele
 - 1.4.3. Empfehlungen
 - 1.4.4. Kontraindikationen
- 1.5. Unmittelbar nach der Entbindung
 - 1.5.1. Erholung und Wochenbett
 - 1.5.2. Nutzen und Ziele
 - 1.5.3. Geeignete Übungen
 - 1.5.4. Kontraindikationen
- 1.6. Harninkontinenz und Beckenbodenchirurgie
 - 1.6.1. Betroffene Anatomie
 - 1.6.2. Pathophysiologie
 - 1.6.3. Geeignete Übungen
 - 1.6.4. Kontraindikationen





- 1.7. Probleme in der Schwangerschaft und Annäherung mit der Pilates-Methode
 - 1.7.1. Veränderung der Körperstatik
 - 1.7.2. Häufigste Probleme
 - 1.7.3. Geeignete Übungen
 - 1.7.4. Kontraindikationen
- 1.8. Vorbereitung auf die Schwangerschaft
 - 1.8.1. Vorteile der körperlichen Betätigung während der Schwangerschaft
 - 1.8.2. Empfohlene körperliche Betätigung
 - 1.8.3. Empfohlene Übungen bei der ersten Schwangerschaft
 - 1.8.4. Vorbereitung für eine zweite und weitere Schwangerschaft
- 1.9. Spätes Wochenbett
 - 1.9.1. Langfristige anatomische Veränderungen
 - 1.9.2. Vorbereitung auf die Rückkehr zu körperlicher Aktivität
 - 1.9.3. Geeignete Übungen
 - 1.9.4. Kontraindikationen
- 1.10. Postnatale Störungen
 - 1.10.1. Abdominale Diastase
 - 1.10.2. Statische Verschiebung des Beckenvorfalls
 - 1.10.3. Störungen der tiefen Bauchmuskulatur
 - 1.10.4. Indikationen und Kontraindikationen beim Kaiserschnitt



Die Fallstudien geben Ihnen einen Einblick in die effektivste Methodik für den Umgang mit Erstschwangeren“

05

Studienmethodik

TECH ist die erste Universität der Welt, die die Methodik der **case studies** mit **Relearning** kombiniert, einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf geführten Wiederholungen basiert.

Diese disruptive pädagogische Strategie wurde entwickelt, um Fachleuten die Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen zu aktualisieren und ihre Fähigkeiten auf intensive und gründliche Weise zu entwickeln. Ein Lernmodell, das den Studenten in den Mittelpunkt des akademischen Prozesses stellt und ihm die Hauptrolle zuweist, indem es sich an seine Bedürfnisse anpasst und die herkömmlichen Methoden beiseite lässt.



“

TECH bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“

Der Student: die Priorität aller Programme von TECH

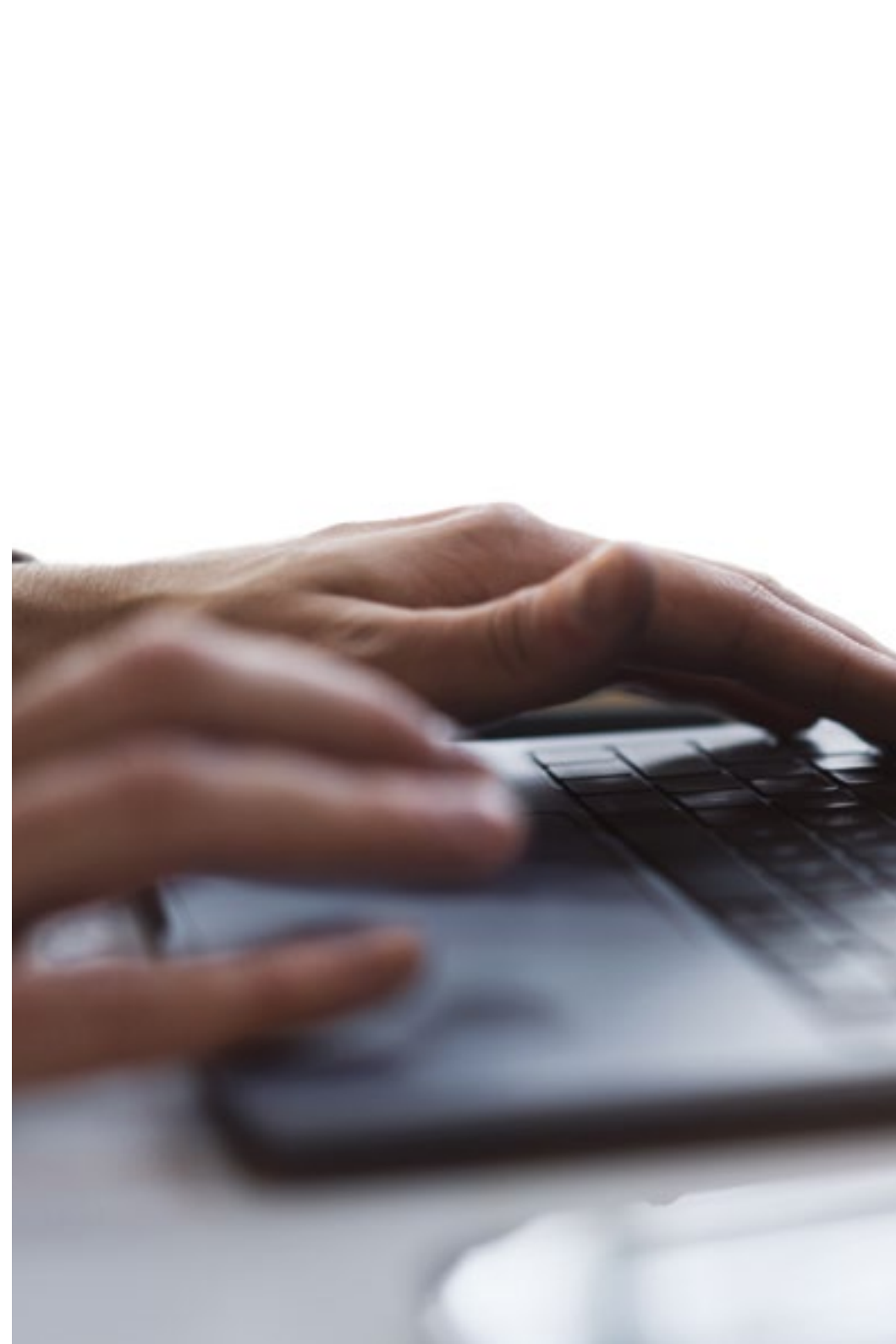
Bei der Studienmethodik von TECH steht der Student im Mittelpunkt.

Die pädagogischen Instrumente jedes Programms wurden unter Berücksichtigung der Anforderungen an Zeit, Verfügbarkeit und akademische Genauigkeit ausgewählt, die heutzutage nicht nur von den Studenten, sondern auch von den am stärksten umkämpften Stellen auf dem Markt verlangt werden.

Beim asynchronen Bildungsmodell von TECH entscheidet der Student selbst, wie viel Zeit er mit dem Lernen verbringt und wie er seinen Tagesablauf gestaltet, und das alles bequem von einem elektronischen Gerät seiner Wahl aus. Der Student muss nicht an Präsenzveranstaltungen teilnehmen, die er oft nicht wahrnehmen kann. Die Lernaktivitäten werden nach eigenem Ermessen durchgeführt. Er kann jederzeit entscheiden, wann und von wo aus er lernen möchte.



*Bei TECH gibt es KEINE Präsenzveranstaltungen
(an denen man nie teilnehmen kann)“*



Die international umfassendsten Lehrpläne

TECH zeichnet sich dadurch aus, dass sie die umfassendsten Studiengänge im universitären Umfeld anbietet. Dieser Umfang wird durch die Erstellung von Lehrplänen erreicht, die nicht nur die wesentlichen Kenntnisse, sondern auch die neuesten Innovationen in jedem Bereich abdecken.

Durch ihre ständige Aktualisierung ermöglichen diese Programme den Studenten, mit den Veränderungen des Marktes Schritt zu halten und die von den Arbeitgebern am meisten geschätzten Fähigkeiten zu erwerben. Auf diese Weise erhalten die Studenten, die ihr Studium bei TECH absolvieren, eine umfassende Vorbereitung, die ihnen einen bedeutenden Wettbewerbsvorteil verschafft, um in ihrer beruflichen Laufbahn voranzukommen.

Und das von jedem Gerät aus, ob PC, Tablet oder Smartphone.

“

Das Modell der TECH ist asynchron, d. h. Sie können an Ihrem PC, Tablet oder Smartphone studieren, wo immer Sie wollen, wann immer Sie wollen und so lange Sie wollen“

Case studies oder Fallmethode

Die Fallmethode ist das am weitesten verbreitete Lernsystem an den besten Wirtschaftshochschulen der Welt. Sie wurde 1912 entwickelt, damit Studenten der Rechtswissenschaften das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernten, sondern auch mit realen komplexen Situationen konfrontiert wurden. Auf diese Weise konnten sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Bei diesem Lehrmodell ist es der Student selbst, der durch Strategien wie *Learning by doing* oder *Design Thinking*, die von anderen renommierten Einrichtungen wie Yale oder Stanford angewandt werden, seine berufliche Kompetenz aufbaut.

Diese handlungsorientierte Methode wird während des gesamten Studiengangs angewandt, den der Student bei TECH absolviert. Auf diese Weise wird er mit zahlreichen realen Situationen konfrontiert und muss Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und seine Ideen und Entscheidungen verteidigen. All dies unter der Prämisse, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie er sich verhalten würde, wenn er in seiner täglichen Arbeit mit spezifischen, komplexen Ereignissen konfrontiert würde.



Relearning-Methode

Bei TECH werden die *case studies* mit der besten 100%igen Online-Lernmethode ergänzt: *Relearning*.

Diese Methode bricht mit traditionellen Lehrmethoden, um den Studenten in den Mittelpunkt zu stellen und ihm die besten Inhalte in verschiedenen Formaten zu vermitteln. Auf diese Weise kann er die wichtigsten Konzepte der einzelnen Fächer wiederholen und lernen, sie in einem realen Umfeld anzuwenden.

In diesem Sinne und gemäß zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen ist die Wiederholung der beste Weg, um zu lernen. Aus diesem Grund bietet TECH zwischen 8 und 16 Wiederholungen jedes zentralen Konzepts innerhalb ein und derselben Lektion, die auf unterschiedliche Weise präsentiert werden, um sicherzustellen, dass das Wissen während des Lernprozesses vollständig gefestigt wird.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.



Ein 100%iger virtueller Online-Campus mit den besten didaktischen Ressourcen

Um seine Methodik wirksam anzuwenden, konzentriert sich TECH darauf, den Studenten Lehrmaterial in verschiedenen Formaten zur Verfügung zu stellen: Texte, interaktive Videos, Illustrationen und Wissenskarten, um nur einige zu nennen. Sie alle werden von qualifizierten Lehrkräften entwickelt, die ihre Arbeit darauf ausrichten, reale Fälle mit der Lösung komplexer Situationen durch Simulationen, dem Studium von Zusammenhängen, die für jede berufliche Laufbahn gelten, und dem Lernen durch Wiederholung mittels Audios, Präsentationen, Animationen, Bildern usw. zu verbinden.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass es wichtig ist, den Ort und den Kontext, in dem der Inhalt abgerufen wird, zu berücksichtigen, bevor ein neuer Lernprozess beginnt. Die Möglichkeit, diese Variablen individuell anzupassen, hilft den Menschen, sich zu erinnern und Wissen im Hippocampus zu speichern, um es langfristig zu behalten. Dies ist ein Modell, das als *Neurocognitive context-dependent e-learning* bezeichnet wird und in diesem Hochschulstudium bewusst angewendet wird.

Zum anderen, auch um den Kontakt zwischen Mentor und Student so weit wie möglich zu begünstigen, wird eine breite Palette von Kommunikationsmöglichkeiten angeboten, sowohl in Echtzeit als auch zeitversetzt (internes Messaging, Diskussionsforen, Telefondienst, E-Mail-Kontakt mit dem technischen Sekretariat, Chat und Videokonferenzen).

Darüber hinaus wird dieser sehr vollständige virtuelle Campus den Studenten der TECH die Möglichkeit geben, ihre Studienzeiten entsprechend ihrer persönlichen Verfügbarkeit oder ihren beruflichen Verpflichtungen zu organisieren. Auf diese Weise haben sie eine globale Kontrolle über die akademischen Inhalte und ihre didaktischen Hilfsmittel, in Übereinstimmung mit ihrer beschleunigten beruflichen Weiterbildung.



Der Online-Studienmodus dieses Programms wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Zeit und Ihr Lerntempo zu organisieren und an Ihren Zeitplan anzupassen“

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Studenten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.

Die von ihren Studenten am besten bewertete Hochschulmethodik

Die Ergebnisse dieses innovativen akademischen Modells lassen sich an der Gesamtzufriedenheit der Absolventen der TECH ablesen.

Die Studenten bewerten die Qualität der Lehre, die Qualität der Materialien, die Kursstruktur und die Ziele als hervorragend. So überrascht es nicht, dass die Einrichtung von ihren Studenten auf der Bewertungsplattform Trustpilot mit 4,9 von 5 Punkten am besten bewertet wurde.

Sie können von jedem Gerät mit Internetanschluss (Computer, Tablet, Smartphone) auf die Studieninhalte zugreifen, da TECH in Sachen Technologie und Pädagogik führend ist.

Sie werden die Vorteile des Zugangs zu simulierten Lernumgebungen und des Lernens durch Beobachtung, d. h. Learning from an expert, nutzen können.



In diesem Programm stehen Ihnen die besten Lehrmaterialien zur Verfügung, die sorgfältig vorbereitet wurden:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachkräften, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf ein audiovisuelles Format übertragen, das unsere Online-Arbeitsweise mit den neuesten Techniken ermöglicht, die es uns erlauben, Ihnen eine hohe Qualität in jedem der Stücke zu bieten, die wir Ihnen zur Verfügung stellen werden.



Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.



Interaktive Zusammenfassungen

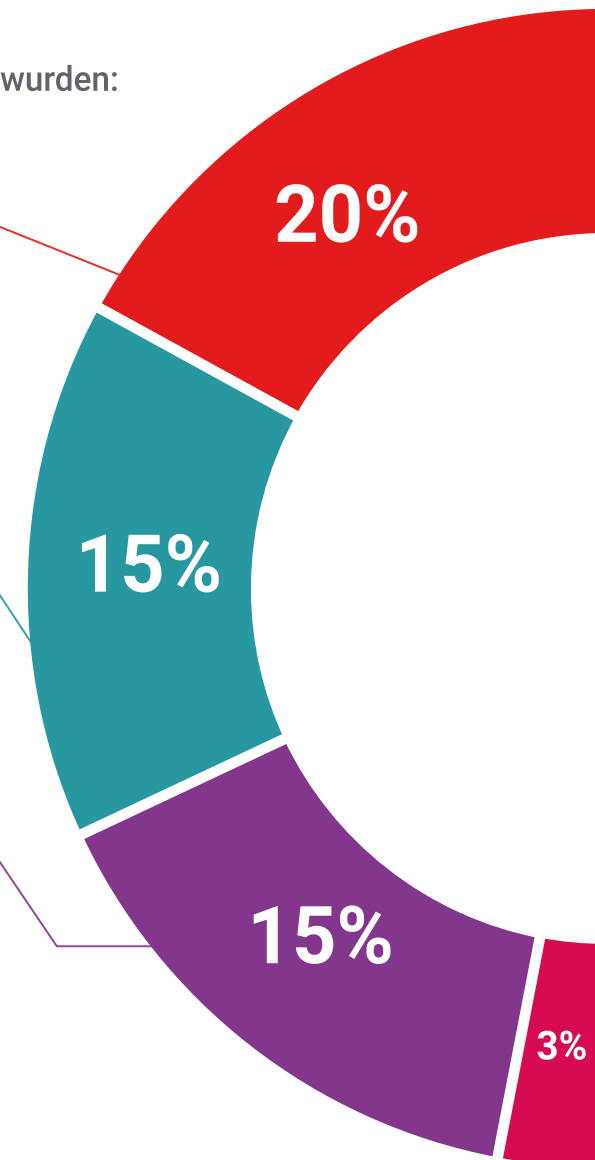
Wir präsentieren die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, Audios, Videos, Bildern, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu festigen.

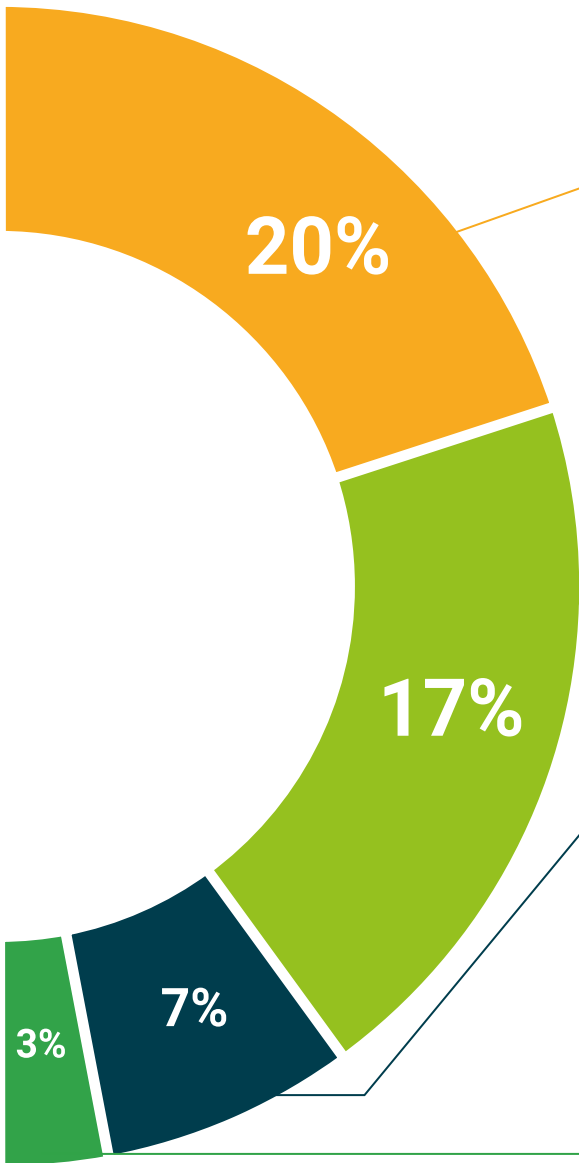
Dieses einzigartige System für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als „Europäische Erfolgsgeschichte“ ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente, internationale Leitfäden... In unserer virtuellen Bibliothek haben Sie Zugang zu allem, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.





Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten *case studies* zu diesem Thema bearbeiten. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



Testing & Retesting

Während des gesamten Programms werden Ihre Kenntnisse in regelmäßigen Abständen getestet und wiederholt. Wir tun dies auf 3 der 4 Ebenen der Millerschen Pyramide.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte *Learning from an Expert* stärkt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen in unsere zukünftigen schwierigen Entscheidungen.



Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



06

Qualifizierung

Der Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten”*

Dieser **Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Pilates während der Schwangerschaft und im Wochenbett**

Modalität: **online**

Dauer: **6 Wochen**



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovation
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung institutionen
virtuelles Klassenzimmer

tech technologische
universität

Universitätskurs

Pilates während der
Schwangerschaft und
im Wochenbett

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Universitätskurs

Pilates während der Schwangerschaft
und im Wochenbett