

Pressemitteilung 09/dr

## **Präventionskurs „Aktiv und gesund durch die Schwangerschaft“ war ein voller Erfolg**

### **PAPI bringt Bewegung in die Schwangerschaft**

Im April diesen Jahres startete PAPI mit Unterstützung durch die Barmer Ersatzkasse den Pilotkurs „Aktiv durch die Schwangerschaft“. „Ziel des Kurses war es, den Schwangeren zu zeigen, dass Sie trotz Schwangerschaft aktiv bleiben und ihre körperliche Fitness beibehalten können,“ erklärt Diplom-Sportlehrerin Nicole Satzinger, „und dieses Ziel haben wir erreicht.“ Die schwangeren Teilnehmerinnen schlossen diesen ersten Kurs ab und sind nach eigenen Aussagen begeistert.

Das Paderborner Adipositas Präventions- und Interventionsprojekt entwickelte ein Konzept für diesen neuen Präventionskurs. „Im Mittelpunkt des Kurses stehen Bewegung, Ernährung und eine gesunde Lebensführung“ so PAPI-Mitarbeiterin Satzinger. In zwei Kurseinheiten geht es um das Essen und Trinken in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie um Säuglingsernährung und Beikosteinführung. Ärztin und Ernährungswissenschaftlerin Ines Gellhaus freut sich besonders darüber, dass diese Informationsblöcke auch aktiv gestaltet werden konnten: „Der ausrichtende Sportverein TV 1875 Paderborn bietet in seinem neuen Sport- und Begegnungszentrum „Goldgrund“ die Möglichkeit, einem Vortrag auf Fahrradergometern strampelnd zu lauschen“.

Die Teilnehmerinnen sind sehr zufrieden und begeistert von der Durchführung des Kurses: „Wir hatten im Kurs jede Menge Spaß, nebenbei lernte ich im Kurs, wie ich mich in der Schwangerschaft ernähren sollte und in welchem Umfang ich mich auch sportlich belasten darf. Viele meine Unsicherheiten wurden mir im Kurs genommen“, so eine Teilnehmerin.

Blutdruck, Gewicht und das Befinden der Frauen wurden am Anfang und am Ende jeder Stunde kontrolliert, so dass bei Problemen die Hebamme Michaela Becker sofort den Frauen zur Hilfe stand. Frau Becker hatte für jede Teilnehmerin bei Fragen rund um die Schwangerschaft stets ein offenes Ohr.

Aufgrund der positiven Resonanz, wird der Kurs ab dem 12. August erneut im Sport- und Begegnungszentrum „Goldgrund“ angeboten.

Schwangere können dann zu jedem Zeitpunkt in den Kurs einsteigen, sie sollten am besten in der 12. -16. Woche einer unkomplizierten Schwangerschaft sein. Die Anmeldung und Informationen erfolgen über die Barmer Paderborn unter: 05251/2041 81-1310.