



MAMMATRÄNING OCH KVINNOHÄLSA

Grundutbildning i träning anpassad för gravida och nyblivna mammor

Linköping
Våren 2026



KUR SINNEHÅLL

Denna kurs vänder sig till dig som vill ha en djupare förståelse för de fysiologiska och biomekaniska förändringar som sker under en graviditet samt ge ökad trygghet och kunskap i hur man kan anpassa träning för gravida och nyblivna mammor.

Kursen är indelad i följande delar:

Del 1 - Grundkunskaper

- Begränsande symptom under graviditet
- Hormoner
- Biomekanik och hållningsförändringar
- Diastas (breddning av magmuskler)

Del 2 - Träning och teori

- Anpassningar för den gravida och nyblivna mamman
- Graviditetsrelaterad bäckensmärta
- Diastas och träning
- Bäckebotten - anatomi och funktion

DEL 1: GRUNDKUNSKAPER

Begränsande symptom under graviditet

- Vanliga symtom (trötthet, illamående, ryggsmärta, svullnad)
- Hur dessa påverkar kroppens funktioner och rörelsemönster

Hormoner

- Vilka hormonella förändringar sker under graviditeten?
- Hur påverkar dessa förändringar kroppen och välbefinnandet?

Biomekanik och hållningsförändringar

- Förändringar i hållning under graviditeten
- Hur graviditet påverkar kroppens biomekanik (höfter, rygg, bäcken)

Diastas (breddning av magmuskler)

- Vad är diastas och hur påverkar det bålstabiliteten?
- Anpassningar för att hantera diastas under och efter graviditet

DEL 2: TRÄNING OCH TEORI

Anpassningar för den gravida och nyblivna mamman

- Hur träning och rörelse kan modifieras för olika graviditetsstadier
- Säker återgång till träning efter förlossning

Graviditetsrelaterad bäckensmärta

- Vanliga orsaker till bäckensmärta
- Övningar och Anpassningar för att lindra smärta

Diastas

- Fokus på återträning av bålmskulaturen
- Specifika Anpassningar i träning

Bäckebotten – anatomi och funktion

- Förståelse för bäckebottenmuskulaturens funktion under och efter graviditet

ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

Kursupplägg

Denna kurs är upplagd som en 2-dagars kurs som ligger i anslutning till en helg.

Kurs våren 2026

30-31 maj i Linköping

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs för att gå utbildningen. Kursen passar för den som jobbar med kvinnors hälsa i sin profession eller själv är, eller har varit, gravid och är intresserad av kursinnehållet.

Kostnad

Kursavgiften är 3750 kronor inklusive moms. Allt kursmaterial ingår i kursavgiften.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald cirka en vecka innan kursen börjar.

Resa och boende

Linköping

I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250-300 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan. Skolan ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: info@bergqvistutbildningar.se

Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se

ANMÄLAN TILL MAMMATRÄNING OCH KVINNOHÄLSA

Använd detta formulär för anmälan, eller gör din anmälan via onlineanmälan som du når via vår hemsida.

Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

VÄLJ ORT OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLE

☐ Linköping 30-31 maj 2026.

Sista anmälningsdag är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din anmälan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats. Om du bokar av mindre än två veckor innan kursen startar måste du betala hela kursavgiften, såvida du inte har läkarintyg på att du inte kan delta.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping:
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping