



**BERGOVIST**

UTBILDNINGAR

## GRAVIDHÄLSA

Grundutbildning i massage och träning anpassad för gravida och nyblivna mammor

Linköping  
Hösten 2025



# 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 massage och träning för gravida och nyblivna mammor.

**Kursen är indelad i följande delar:**

**Del 1 - Grundkunskaper**

**Del 2 - Träning och teori**

**Del 3 - Gravidanpassad klassisk svensk massage**

## 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

### Bäckenbotten – anatomi och funktion

- Förståelse för bäckenbottenmuskulaturens funktion under och efter graviditet

## DEL 3: GRAVIDANPASSAD SVENSK KLASSISK MASSAGE

I denna kursdel får du grunderna i klassisk svensk massage. Du kommer kunna utföra en avslappningsmassage med fokus på vissa områden.

### Teori

- Grundläggande anatomi och fysiologi
- Indikationer för massage (när är massage bra?)
- Kontraindikationer (när bör man ej massera?)
- Massagens effekter
- Strukturering av massagebehandling

### Praktik

- Grundläggande massagegrepp och tekniker
- Arbetsställning vid massagebänk
- Massage på ett tryggt sätt
- Massage för stela och trötta muskler
- Massage som smärtlindring, cirkulationsökning och som avslappningsmetod
- Anpassade grepp och positioner för gravid
- Utföra massagebehandling



# ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

## Kursupplägg

Denna kurs är upplagd som en 3-dagars kurs som ligger i anslutning till en helg.

## Kurs hösten 2025

7-9 november 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 4900 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](mailto:info@bergqvistutbildningar.se)

Hemsida: [www.bergqvistutbildningar.se](http://www.bergqvistutbildningar.se)

# ANSÖKAN TILL GRAVIDHÄLSA

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 7-9 november 2025.

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](mailto:info@bergqvistutbildningar.se), alternativt skickas per post till vår adress i Linköping:  
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping