

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	7
Zum Aufbau des Buches .....	8
<b>Was Sie zum Thema „Sport und Schwangerschaft“ wissen sollten .....</b>	<b>11</b>
<i>Allgemeine Informationen</i> .....	11
<i>Zur Belastungssteuerung in der Schwangerschaft</i> .....	11
<i>Kontraindikationen und gesundheitliche Hinweise</i> .....	12
<i>Welche Sportarten eignen sich während der Schwangerschaft?</i> .....	13
<b>Die vier Bewegungsprogramme.....</b>	<b>16</b>
<i>Rund ums Laufen</i> .....	16
Jogging .....	17
Nordic Walking .....	18
Ergänzendes Kräftigungs- und Dehnprogramm .....	24
<i>Schwangerschaftsgymnastik</i> .....	25
<i>Aquafitness</i> .....	26
Schwimmen .....	29
Aquagymnastik .....	30
Aqua jogging .....	36
<i>Yoga</i> .....	42
<b>Das erste Trimester (1.–12. Schwangerschaftswoche) .....</b>	<b>46</b>
<i>Allgemeiner Sportarten-Check</i> .....	46
<i>Rund ums Laufen</i> .....	48
<i>Schwangerschaftsgymnastik</i> .....	58
<i>Aquafitness</i> .....	66
<i>Yoga</i> .....	72
<b>Das zweite Trimester (13.–28. Schwangerschaftswoche) .....</b>	<b>91</b>
<i>Allgemeiner Sportartencheck</i> .....	91
<i>Rund ums Laufen</i> .....	93
<i>Schwangerschaftsgymnastik</i> .....	96
<i>Aquafitness</i> .....	106
<i>Yoga</i> .....	110

Das dritte Trimester (29.–40. Schwangerschaftswoche) .....	121
<i>Allgemeiner Sportartencheck</i> .....	121
<i>Rund ums Laufen</i> .....	123
<i>Schwangerschaftsgymnastik</i> .....	125
<i>Aquafitness</i> .....	129
<i>Yoga</i> .....	133
Literatur.....	146
Die Autorinnen .....	148