

## Teil I

<b>1 Grundlagen zum Themengebiet</b> .....	8
1.1 Die Schwangerschaft .....	8
1.2 Die Prägung des Kindes in der Schwangerschaft .....	8
1.3 Die Schwangerschaft und die damit einhergehenden Veränderungen .....	9
1.3.1 Herz-Kreislauf- und Atmungssystem .....	9
1.3.2 Glukosestoffwechsel .....	9
1.3.3 Gewichtszunahme .....	10
1.3.4 Stütz- und Bewegungsapparat .....	10
1.3.5 Psyche .....	10
1.4 Sport und Bewegung in der Schwangerschaft .....	11
1.4.1 Physiologische Auswirkungen des Sports auf die Schwangere .....	11
1.4.2 Psychosoziale und emotionale Auswirkungen von Sport und Bewegung in der Schwangerschaft .....	12
1.4.3 Auswirkungen auf den Lebensstil .....	13
1.4.4 Mögliche Gefahren von sportlicher Betätigung .....	14
1.4.5 Kontraindikationen für Sport in der Schwangerschaft .....	14
1.4.6 Die Schwangere im Sport .....	15
1.4.7 Training der konditionellen Grundeigenschaften in der Schwangerschaft .....	15
1.4.8 Nicht zu empfehlende Sportarten .....	17
1.4.9 Trainingsempfehlungen in der Schwangerschaft .....	17

## Teil II

<b>2 Grundlagen „Prävention/Gesundheitsförderung in der Schwangerschaft“</b> .....	19
2.1 Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit .....	19
2.2 Zusammenhänge von Sport und Gesundheit .....	19
2.3 Die Schwangerschaft als Gestaltungszeitraum .....	21
<b>3 Präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote in der Schwangerschaft</b> .....	22
3.1 Was bedeutet das für den Übungsleiter und die Hebamme? .....	22
3.2 Berücksichtigung der Teilnehmerinteressen .....	24
<b>4 Ziele und Inhalte von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten in der Schwangerschaft</b> .....	25
4.1 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden .....	26
4.1.1 Förderung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit in der Schwangerschaft .....	26
4.1.2 Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen .....	30
4.1.3 Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit .....	32
4.1.4 Förderung von Gesundheitswissen .....	33

<b>5 Didaktisch-methodische Hinweise</b> .....	35
5.1 Gesprächs- und Reflexionsphasen.....	35
5.2 Bezug zum Alltag finden.....	36
5.3 Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten.....	37
<b>6 Das präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebot</b>	
„Aktiv und Gesund durch die Schwangerschaft“ .....	38
6.1 Kursbeschreibung .....	38
6.2 Zielgruppe.....	38
6.3 Ziele.....	39
6.4 Inhalte.....	40
6.5 Anforderungen an die interdisziplinäre Kursleitung.....	40
6.6 Zusammenfassung der Rahmenbedingungen.....	41
6.7 Exemplarischer Stundenaufbau der Bewegungseinheit.....	43
6.8 Optionales Zusatzmodul „Ernährung“ .....	45
6.8.1 Ziele der Ernährungseinheiten .....	45
6.8.2 Inhalte der Ernährungseinheiten.....	45
<b>7 Spiel- und Übungssammlung</b> .....	46
7.1 Spiele und Übungsformen zur Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit.....	46
7.2 Übungsformen zum Kräftigungstraining.....	47
7.3 Übungsformen zur Entspannung.....	51
7.4 Spiele und Übungsformen zur Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit .....	53
7.5 Spiele und Übungsformen zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit.....	54
7.6 Spiele und Übungsformen zur Förderung des Gesundheitswissens.....	54
<b>8 Literaturverzeichnis</b> .....	56
8.1 Allgemein.....	56
8.2 Literatur des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen .....	58

## Anhang: Teilnehmermaterialien

- Allgemeine Empfehlungen zum Sport in der Schwangerschaft
- Trainingsempfehlungen
- Möglichkeiten der Belastungssteuerung bei körperlicher Aktivität
- Empfehlungen zur Ernährung in der Schwangerschaft
- Aus der Sicht des ungeborenen Kindes
- Gesundheit für mich und mein Kind – Was ist das? Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit
- Bewegungstagebuch