

Teil I

1 Grundlagen zum Themengebiet	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

2 Grundlagen „Prävention/Gesundheitsförderung in der Schwangerschaft“	19
2.1 Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit	19
2.2 Zusammenhänge von Sport und Gesundheit	19
2.3 Die Schwangerschaft als Gestaltungszeitraum	21
3 Präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote in der Schwangerschaft	22
3.1 Was bedeutet das für den Übungsleiter und die Hebamme?	22
3.2 Berücksichtigung der Teilnehmerinteressen	24
4 Ziele und Inhalte von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten in der Schwangerschaft	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

5 Didaktisch-methodische Hinweise	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
6 Das präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebot	
„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
7 Spiel- und Übungssammlung	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
8 Literaturverzeichnis	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