

9 **Lerne deinen Körper kennen**

10 **Dein Körper während der Schwangerschaft und der Geburt**

10 Veränderungen in der Schwangerschaft

13 Dein Mama-Körper

17 Wie du gut durchs Wochenbett kommst

22 **Fühle dich stark in deinem Körper**

22 Der Beckenboden, dein Freund und Helfer

22 Achtsamkeit ist das A und O

23 Das Becken

25 Die Beckenbodenmuskulatur

27 Liebeskugeln und Beckenbodentrainer

27 Schonung für den Beckenboden

30 Den Beckenboden entspannen können

32 Deine Atmung

40 Deine Bauchmuskeln

44 Deine Rückenmuskeln

45 Stützmuskulatur und Bauchinnendruck

46 Die hüftumgebende Muskulatur

49 Die Wichtigkeit deiner Füße

49 So aktivierst du deine Füße

50 **Beschwerden, die dich ereilen können**

50 Thrombose

51 Pneumonie

51 Wundheilungsstörungen

52 Verstopfung

52 Milchstau und Mastitis

56 Hämorrhoiden

56 Beckenorganschwäche

57 Rektusdiastase

64 Symphysenschmerzen

65 Weitere Beckengürtelbeschwerden

65 Dammriss

68 Innere Verletzungen

68 Traumatische Geburtsverletzungen

68 Wochenbettdepression

75 **Das Wochenbett**

76 **How to start**

76 Wie du trainierst

77 Der Aufbau deines Trainings

79 Wann du weitermachen kannst

79 Übungen für das Wochenbett – die Realität

82 Training für das Wochenbett

83 Die Trainingsblöcke

113 Die Rückbildung

114 **Dein Rückbildungstraining**

114 Der Rückbildungskurs

141 Der Wiedereinstieg

142 **Zurück zu alter Form?**

142 Rückbildung absolviert – Was jetzt?

143 fitdankbaby® und Co

148 Pilates für Mamas

148 Ein paar Infos zum Training

166 Für die Ausdauer- und Fitness-Fans

166 So überprüfst du dein Ausdauertraining

167 How to start: Laufen

168 Dein Gang ins Fitnessstudio

168 Strong is the New Skinny

169 Dein Workout

176 **Service**

176 **Literatur**

178 **Hilfreiche Blogs, Websites und Ratgeber**

179 **Danksagung**

180 **Stichwortverzeichnis**