

Miriam Wessels/Heike Oellerich

Gymnastik in der Schwangerschaft

Mit Übungen zur Rückbildung

blv

6 Einleitung

8 In anderen Umständen

10 Die wundersame Wandlung

12 Die Seele im Gleichgewicht

14 Herz an Herz

23 Goldene Regeln

26 Hitliste der Sportarten

30 Das Baby isst mit!

34 Starkes Auftreten

36 Bewegung im Auge behalten

40 Am Anfang steht der Stand

42 Kräfte mobilisieren

66 Ausgedehntes Finale



Inhalt



78 Neue Zeiten

- 80 Mutter sein – Frau bleiben!
- 84 Zurück zur Zukunft
- 86 Beckenbodentraining

96 Fitness mit Programm

- 98 Aus der Ruhe kommt die Kraft
- 104 Bewegung macht beweglich
- 110 Zur Ruhe kommen
- 116 Ein starker Halt
- 120 Muskeln mit Köpfchen

- 124 Begriffserklärungen
- 125 Register
- 126 Literatur

