

Vorwort	6
---------------	---

TEIL I – DEN SCHWANGEREN KÖRPER VERSTEHEN

1 Auswirkungen der Schwangerschaft	11
2 Fit werden für die Geburt.....	21
3 Der Beckenboden: Basis der Körpermitte	31
4 Die Bauchmuskeln während der Schwangerschaft und danach	43

TEIL II – ÜBUNGEN: GEBURTSVORBEREITUNG

UND RÜCKBILDUNG

5 Dehn- und Entspannungsübungen.....	58
6 Die Körpermitte stärken.....	79
7 Kraft und Ausdauer für den Oberkörper	103
8 Kraft und Ausdauer für den Unterkörper	159
9 Funktionelle Bewegungen für die Mutterschaft.....	185

TEIL III – WORKOUTS FÜR JEDE

SCHWANGERSCHAFTSPHASE

10 Wahl des Workouts und des Levels.....	214
11 Workouts für das erste Trimester	224
12 Workouts für das zweite Trimester	233
13 Workouts für das dritte Trimester.....	243
14 Workouts für das »vierte« Trimester	253

ANHANG

Danksagung	264
Über die Autorinnen	265
Quellen	268
Übungsverzeichnis	274
Register.....	279