

Einleitung	6	Drittes Trimester	142
Mein steiniger Weg zur Schwangerschaft	10	Womit musst du rechnen?	144
Schwangerschaft in Planung?	14	Sport im dritten Trimester	148
Schwanger! Und jetzt?	18	Die Kliniktasche packen	151
Warm-up & Cool-down	24	Geburtsvorbereitung: Mental	152
Warm-up	26	Geburtsvorbereitung: Körperlich	154
Cool-down	30	Das Baby lässt sich Zeit	158
Die Übungen im Überblick	34	Trainingsplan für das dritte Trimester	160
Übungen für den Unterkörper	36	Workouts für den Oberkörper	162
Übungen für den Oberkörper	46	Workouts für den Unterkörper	170
Core-Übungen	58	Workouts für den ganzen Körper	178
Erstes Trimester	62	Viertes Trimester	186
Womit musst du rechnen?	64	Womit musst du rechnen?	188
Sport im ersten Trimester	70	Erholung nach der Entbindung	192
Trainingsplan für das erste Trimester	78	Dein Körper nach der Entbindung	198
Workouts für den Oberkörper	80	Sport im vierten Trimester	200
Workouts für den Unterkörper	88	Übungen für das vierte Trimester	208
Workouts für den ganzen Körper	96	Übungen nach der Entbindung	210
Zweites Trimester	104	Alles Gute!	216
Womit musst du rechnen?	106	Weitere Informationen	217
Sport im zweiten Trimester	110	Register	220
Trainingsplan für das zweite Trimester	116	Dank	224
Workouts für den Oberkörper	118		
Workouts für den Unterkörper	126		
Workouts für den ganzen Körper	134		